



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1日 エネルギー たんぱく質 小 697kcal 32.1g 中 881kcal 39.9g		2日 行事食…節分(節豆 いわしの変わりソース) エネルギー たんぱく質 小 675kcal 23.1g 中 858kcal 42.8g		3日 エネルギー たんぱく質 小 676kcal 23.3g 中 866kcal 29.1g		4日 エネルギー たんぱく質 小 618kcal 24.7g 中 775kcal 31.0g		5日 エネルギー たんぱく質 小 602kcal 29.1g 中 771kcal 36.4g	
8日 エネルギー たんぱく質 小 660kcal 22.1g 中 833kcal 27.0g		9日 とれたて感謝の日…いよかん エネルギー たんぱく質 小 690kcal 27.3g 中 861kcal 33.6g		10日 味めぐり…高知県 エネルギー たんぱく質 小 626kcal 28.4g 中 804kcal 35.7g		11日 エネルギー たんぱく質 小 605kcal 23.3g 中 770kcal 28.7g		12日 我が家の献立 優秀作品 エネルギー たんぱく質 小 605kcal 23.3g 中 770kcal 28.7g	
15日 旬…さわらのから揚げ エネルギー たんぱく質 小 645kcal 27.9g 中 814kcal 34.1g		16日 エネルギー たんぱく質 小 626kcal 25.7g 中 786kcal 32.1g		17日 我が家の献立 優秀作品 エネルギー たんぱく質 小 637kcal 26.4g 中 807kcal 32.8g		18日 エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.5g 中 758kcal 34.2g		19日 エネルギー たんぱく質 小 677kcal 25.3g 中 843kcal 30.5g	
22日 エネルギー たんぱく質 小 661kcal 24.5g 中 827kcal 30.5g		23日 エネルギー たんぱく質 小 695kcal 30.1g 中 883kcal 37.3g		24日 エネルギー たんぱく質 小 695kcal 30.1g 中 883kcal 37.3g		25日 エネルギー たんぱく質 小 650kcal 28.2g 中 836kcal 34.4g		26日 エネルギー たんぱく質 小 658kcal 24.5g 中 827kcal 29.2g	

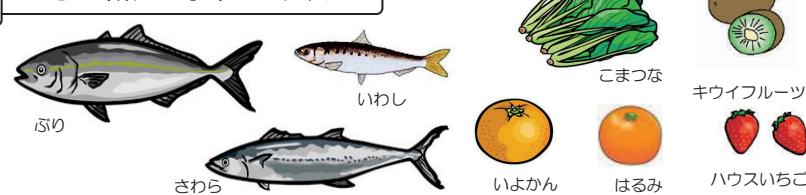
高知県の味めぐり

今月は、高知県の味めぐりです。「ぐる煮」は、高知県の郷土料理で、大根・人参・里芋といった冬の根菜を中心に使った煮物です。「ぐる」とは高知県の方言で、「みんな」「仲間」といった意味があり、さまざまな具材と一緒に煮込むことに由来しています。

高知県は、かつて「土佐」と呼ばれていて、「かつお」や「しょうが」の産地として有名です。かつお節の名産地である「土佐」の名前を使い、かつお節で和えた料理を「土佐和え」といいます。しょうがは、生産量日本一で、10月～11月に収穫して貯蔵庫で保存し、一年間を通して出荷しています。



旬の魚・野菜・果物



学校給食で食べたい 我が家の献立
 ご家庭で食べられている献立を、学校給食に取り入れました。お楽しみに！

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地

牛肉(北海道・愛媛) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) さけ(北海道) むきえび(インドネシア) さわら(長崎) いわし(北海道) 豆腐・あげ(カナダ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島・愛媛) さつまいも(徳島・千葉・鹿児島) しょうが(高知・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(長崎・熊本・鹿児島) ねぎ(香川・高知・愛媛・熊本・徳島) ビーマン(宮崎・高知・熊本) ほうれん草(愛媛・徳島・長崎) みつば(大分・高知・徳島) キャベツ(愛媛・愛知・熊本) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) だいこん(愛媛・熊本・長崎・香川・徳島・鹿児島) たまねぎ(北海道) 白菜(愛媛・徳島・熊本・長崎・鳥取・大分) いちご(愛媛・佐賀・高知・熊本・福岡) 伊予柑(愛媛) はるみ(愛媛) えのき(愛媛・宮崎・長野・熊本) きわかめ(徳島) こんぶ(北海道) ひじき(松山)

※ (小) は小学校のみ、(中) は中学校のみ使用する食品を記載しています。
 赤(あか) … 赤のグループ 【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
 黄(き) … 黄のグループ 【熱や力のもととなる食べ物】
 緑(みどり) … 緑のグループ 【からだの調子をととのえる食べ物】

味めぐり…日本の味めぐり
 旬…旬の食材を生かした献立
 とれたて感謝の日…松山産の食材を生かした献立

※ 食材の都合で献立を変更することがあります。
 ※ 保護者の皆様へ…食物アレルギーなどの心配のある方は、献立(材料)の確認をしてください。
 ※ 松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>