

旬の魚・野菜・果物

しゅん

さかな

やさい

くだもの

ブロッコリー

かぶ

きょうねぎ

はまち

しゅんぎく

だいこん

ほたて

いか

べにまどんな

はくさい

ゆず

あじ

か

ご

しまけん

味のめぐり【鹿児島県】

こんげつ

あじ

こんだて

か

ご

しまけん

今月の味のめぐり献立は、『鹿児島県』です。
鹿児島県では、さつまいもの栽培の歴史が長く、その生産量は日本一です。

『からいもご飯』は、さつまいもと米を一緒に炊き込んだ鹿児島県の郷土料理です。

1日

きわかめのサラダ

こめこパン

ようふうにこみ

だいきりんと(小・中のみ)

エネルギー

たんぱく質

小 616kcal

30.2g

中 766kcal

37.8g

2日

みかん

だいこんなます

ごはん

すきやき

エネルギー

たんぱく質

小 619kcal

23.1g

中 771kcal

28.4g

3日

ホキのあまからに

たきこみごはん

ビーフンじる

エネルギー

たんぱく質

小 606kcal

23.8g

中 764kcal

29.9g

6日

さんしよくあげ

きりぼしめし

かぶのみせる

エネルギー

たんぱく質

小 615kcal

21.7g

中 786kcal

27.0g

7日

いそに

こざかな(小・中のみ)

もちむぎごはん

ぶたたまどんぶり(ぐ)

エネルギー

たんぱく質

小 648kcal

32.1g

中 827kcal

40.1g

8日

ホキのレモン

こくろパン

クリームシチュー

べにまどんな

エネルギー

たんぱく質

小 668kcal

28.4g

中 829kcal

34.9g

9日

さんしよくあえ

なつとう(小・中のみ)

ごはん

おでん

エネルギー

たんぱく質

小 609kcal

25.1g

中 771kcal

30.4g

10日

こうやどうふのあげに

くろまめ(小・中のみ)

ごはん

かきたまじる

エネルギー

たんぱく質

小 615kcal

21.3g

中 772kcal

26.0g

13日

旬…ブロッコリーサラダ

ヨーグルト

ブロッコリーサラダ

もちむぎごはん

カレーライス(ルウ)

エネルギー

たんぱく質

小 687kcal

24.2g

中 899kcal

29.8g

14日

味のめぐり…鹿児島県

チンゲンサイのおひたし

さつまあげ

からいもごはん

すましじる

エネルギー

たんぱく質

小 619kcal

30.9g

中 785kcal

25.5g

15日

チーズパン

ハム

はくさいとベーコンのスープ

エネルギー

たんぱく質

小 654kcal

30.3g

中 799kcal

36.5g

16日

ポイルキャベツ

えびのからあげ

ゆかりごはん

ちゅうかそば

エネルギー

たんぱく質

小 583kcal

27.5g

中 750kcal

35.2g

20日

旬…大根の甘みそ炒め

アーモンド(小・中のみ)

だいこんのあまみそいため

ごはん

すいとん

エネルギー

たんぱく質

小 664kcal

25.8g

中 820kcal

31.0g

21日

行事食…冬至(かぼちゃのどぼろ煮)

ゆずふうみづけ

めひかりのフライ

ごはん

かぼちゃのそぼろご

エネルギー

たんぱく質

小 643kcal

24.6g

中 815kcal

30.0g

22日

ジャム

かふうサラダ

パン

とうふのごもくあんかけ

エネルギー

たんぱく質

小 629kcal

26.6g

中 771kcal

33.2g

23日

みかん

わかどりのアーモンドあげ

コーンピラフ

やさいたつぷりスープ

エネルギー

たんぱく質

小 637kcal

26.7g

中 803kcal

33.2g

24日

だいたい

がっき

しゅう

ぎょう

しき

第2学期終業式

**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・四国・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) いか(ペルー) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー・アイスランド) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) 平天・棒天(北海道) いわしすり身(日本) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道・長崎) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) さつまいも(徳島・宮崎・熊本・千葉) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・愛媛) ほうれん草(愛媛・徳島) 白菜(愛媛・熊本・徳島) かぶ(愛媛・香川) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・大分・徳島・香川) たまねぎ(北海道) 京ねぎ(鳥取・愛媛・大分・埼玉) ごぼう(青森・北海道) たけのこ(愛媛) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛) 里芋(九州) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・広島・福岡) まいたけ(福岡・香川) わかめ(日本)

※ (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。

赤黄緑
(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
(き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】
(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…日本の味めぐり献立
旬…旬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/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>