

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10日 せいじん ひ 成人の日	11日 がっ き し ぎょう しき 3学期始業式	12日 ホキとアーモンドのあおなえ まめパン ミネストローネ はれひめ エネルギー たんぱく質 小 613kcal 26.1g 中 782kcal 33.5g	13日 ぎゅうにゅう ベーコン ホキ パン いんげんまめ さとう でんぶん じゃがいも あぶら アーモンド もちむぎ パセリ はれひめ セロリ キャベツ にんじん たまねぎ しょうが さつま エネルギー たんぱく質 小 641kcal 25.0g 中 806kcal 30.5g	14日 行事食…正月 (きんとん) きんとん えびのこみあげ ごこまいりり ごはん だんご じる エネルギー たんぱく質 小 670kcal 25.3g 中 871kcal 32.3g
17日 「りょう」でくばる アーモンドあえ めひかりのフライ もちむぎ ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 599kcal 22.6g 中 758kcal 27.6g	18日 ほうれんそうのナムル ごはん あつあつのちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 614kcal 25.0g 中 799kcal 32.2g	19日 ポイルキャベツ いかのからあげ とうもろこし ごはん みそ ラーメン エネルギー たんぱく質 小 592kcal 26.3g 中 751kcal 32.5g	20日 チーズ ホキのケチャップいため かにピラフ はくさい スープ エネルギー たんぱく質 小 591kcal 24.3g 中 754kcal 30.4g	21日 旬…花野菜のクリーム煮 フレンチサラダ ことうパン はなやさいのクリームに (小・中のみ)きなこまめ エネルギー たんぱく質 小 648kcal 27.3g 中 806kcal 33.5g
24日 ひじき サラダ ポンカン もちむぎ ごはん エッグカレー (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 701kcal 23.3g 中 898kcal 29.1g	25日 味めぐり…愛媛県 なます せんざんき たいめし すまし じる エネルギー たんぱく質 小 606kcal 26.5g 中 765kcal 33.1g	26日 かわりきんぴら ここにほしのいそかあげ ごはん ちゃんこ なべ エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.1g 中 763kcal 32.5g	27日 あまづけ ぶたにくのカレーあげ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 646kcal 28.4g 中 816kcal 35.3g	28日 えひめけんさんこむぎこをブレンドしたパンです。 だいこん サラダ パン ビーフ シチュー いちご エネルギー たんぱく質 小 602kcal 22.7g 中 763kcal 28.5g
31日 とりにくのであまからに ごはん かきたま じる エネルギー たんぱく質 小 621kcal 24.2g 中 788kcal 29.5g	しゅん さかな やさい くだもの 旬の魚・野菜・果物 かに カリフラワー はくさい ぼんかん ごぼう ブロccoli はれひめ あじ えひめけん 味めぐり【愛媛県】 今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。 鯛は、愛媛県の県魚です。養殖真鯛の生産量は、平成2年以降愛媛県が日本一です。鯛を使った料理の中でも、愛媛県の代表的な郷土料理は『鯛めし』です。 中予地方や東予地方では、鯛を米と一緒に炊き込み、炊きあがった後で鯛の身をほぐし、ごはんと一緒に食べます。南予地方では、鯛の刺身をたれに漬け込み、熱いごはんにかけて食べる鯛めしが親しまれています。 愛媛県産小麦粉を使用したパン 28日のコッペパンは、愛媛県産の小麦粉「せときらら」をブレンドして作ったパンです。			

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・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) かに(鳥取) めひかり(宮崎) たい(愛媛) いか(南米) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) 平天(北海道) 大豆(北海道) ことまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取) チンゲン菜(徳島・福岡・熊本) ほうれん草(愛媛・徳島) ブロccoli(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(熊本・愛媛・徳島・岡山) ごぼう(北海道・青森・岡山) 白菜(愛媛) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) じゃがいも(北海道・松山・愛媛・長崎) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉) たまねぎ(北海道) たけのこ(愛媛) はれひめ(愛媛) ポンカン(愛媛) いちご(愛媛・熊本) きくらげ(愛媛) ひじき(松山) しいたけ(日本) 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 (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>