

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>あじ ひょう こけん 味めぐり【兵庫県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、『兵庫県』です。 ズワイガニは、山陰では「松葉ガニ」と呼ばれています。 松葉ガニと呼ばれる理由は、「カニを茹でるとき燃料に松の葉を使ったから」 「カニの身を水につけると松葉のように広がるから」などの説があります。 松葉ガニは、日本海に面した兵庫県の但馬地域の特産品です。 給食では、『かにたま汁』にカニを使用しています。</p>  | | | | |
| <p>6日</p> <p>さけのレモン汁 ごはん とうふのごもあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 30.6g 中 784kcal 37.9g</p> | <p>7日</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ チキンピラフ クリームシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 561kcal 20.9g 中 711kcal 25.7g</p> | <p>8日</p> <p>旬…さわらの香味揚げ ポイルやさい さわらのこうみあげ ごこまいごはん ちゃんこなべ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 578kcal 25.0g 中 735kcal 30.9g</p> | <p>9日</p> <p>きわかめのサラダ パン ワンタンスープ</p> <p>【小中のみ】くるみみりだいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 580kcal 25.3g 中 723kcal 31.4g</p> | <p>10日</p> <p>ゆずふうみづけ いかのてんぷら ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 28.6g 中 753kcal 36.1g</p> |
| <p>13日</p> <p>きんぴら ホキのからあげ ごはん はくさいのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 580kcal 26.1g 中 738kcal 31.9g</p> | <p>14日</p> <p>ヨーグルト とりにくのトマトソースに ツナピラフ ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 623kcal 28.7g 中 790kcal 36.8g</p> | <p>15日</p> <p>ビビンバ(ぐ) もちむぎごはん ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 558kcal 23.4g 中 727kcal 30.1g</p> | <p>16日</p> <p>愛媛FC応援給食 絶頂かつ(タイガ)パーガー たまごなしタルタルソース キャベツのガーソテー パーガーパン(ひめむぎパン) コーンスープ タイカツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 648kcal 31.2g 中 720kcal 37.3g</p> | <p>17日</p> <p>愛媛FC応援給食 祭壇おひし(さば)の焼き込みご飯 おひし のり さばのたきこみごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 29.6g 中 739kcal 37.0g</p> |
| <p>20日</p> <p>ホキのオランダあげ コーンピラフ やさいたつぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 580kcal 25.5g 中 751kcal 32.5g</p> | <p>21日</p> <p>かいそうサラダ こくとうパン カレービーンズ いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 653kcal 29.9g 中 817kcal 36.8g</p> | <p>22日</p> <p>味めぐり…兵庫県 【小中のみ】 こくとうビーンズ わかめごはん かにたま汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 22.7g 中 759kcal 27.3g</p> | <p>23日</p> <p>てん のう たん じょう び 天皇誕生日</p> | |
| <p>27日</p> <p>なつとう ごまざる ごはん じゃがいものそぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 25.8g 中 746kcal 30.6g</p> | <p>28日</p> <p>アーモンドあえ えびのからあげ ごはん みそラーメン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 566kcal 25.8g 中 718kcal 32.0g</p> | <p>29日</p> <p>みそ ぶたにく えび こめ ちゅうかさそば アーモンドさとう ごむぎご にんにく ほうれんそう キャベツ きくらげ にんにく もやし にんじん しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 566kcal 25.8g 中 718kcal 32.0g</p> | <p>30日</p> <p>せつぶん ひ まめ 節分の日に豆をまくのはなぜ?</p> <p>節分とは、二十四節気のひとつである立春の前日に鬼を追い払い新年を迎える行事のことをいいます。 節分には、「鬼は外、福は内」と豆をまいて、邪気を祓った後に、年齢の数だけ豆を食べて、1年の幸せを祈るといわれています。</p> <p>しゅん さかな やさい くだもの 旬の魚・野菜・果物</p> <p>ぶり いわし こまつな キウイフルーツ さわか いよかん せとか いちご(ハウス)</p> | |

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) さわか(愛媛) いわし(北海道) 鮭(北海道) さば(日本) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) 鯛(愛媛) かに(日本) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) 平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) じゃがいも(北海道・鹿児島・長崎・愛媛・松山) こまつな(愛媛・福岡・徳島・長崎) キャベツ(松山・愛媛・愛知) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) 里芋(大分) かぼちゃ(中南米・ニュージーランド) たけのこ(愛媛) ほうれん草(愛媛・徳島) ごぼう(北海道・青森・岡山) いちご(愛媛) いよかん(松山) せとか(愛媛) ゆず(高知) れんこん(徳島) しめじ(香川・福岡) しいたけ(徳島・長崎・栃木・岩手) マッシュルーム(千葉) きくらげ(愛媛) わかめ(宮城・岩手・韓国・徳島) きわかめ(徳島)

※(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】
※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)に基づいて算出しています。

味めぐり…日本の味めぐり献立 ※ 食材の都合で献立を変更することがあります。
旬…旬の食材を生かした献立 ※ 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。
とれたて感謝の日…松山産の食材を 生かした献立 ※ また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。
※ 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>



<松山市HP>