



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日											
2日 赤 (中)なっとう なます 黄 ごはん すきやき 緑 きょうねぎ はくさい ごぼう にんじん だいこん エネルギー たんぱく質 小 588kcal 22.3g 中 789kcal 30.8g	3日 赤 しょうゆドレッシング サラダ 黄 こめパン マカロニの クリームに みかん 緑 グリンピース にんじん たまねぎ はくさい こまつな みかん エネルギー たんぱく質 小 632kcal 26.5g 中 780kcal 32.6g	4日 赤 かきあげ 黄 ほうれんそうのおひたし 緑 ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 649kcal 26.1g 中 820kcal 32.0g	5日 赤 じゃがいもといかの ケチャップいため 黄 ひめむぎパン ビーフン 緑 にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう エネルギー たんぱく質 小 639kcal 26.6g 中 783kcal 31.9g	6日 旬…フロッコリーサラダ 赤 フロッコリー サラダ 黄 もちむぎごはん カレーライス (ルウ) 緑 エネルギー たんぱく質 小 633kcal 21.4g 中 818kcal 27.0g	9日 とれたて感謝の日… 庄大根 赤 しょうだいこんのみそいため 黄 カシューナッツあえ 緑 ねぎ キャベツ たまねぎ こまつな しょうが まいたけ しょうだいこん にんじん たけのこ エネルギー たんぱく質 小 608kcal 24.8g 中 765kcal 30.3g	10日 赤 たらの ピリカラフル 黄 パン クリーム シチュー 緑 にんじん ピーマン たまねぎ グリンピース マッシュルーム きんにく しょうねぎ コーン エネルギー たんぱく質 小 659kcal 29.6g 中 820kcal 37.0g	11日 味めぐり…山梨県 赤 おこのみ てん 黄 ごはん ほうとう 緑 エネルギー たんぱく質 小 615kcal 22.7g 中 772kcal 27.8g	12日 赤 カラフル ナムル 黄 パン ようふう にこみ 緑 セロリ コーン パセリ キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん エネルギー たんぱく質 小 586kcal 24.3g 中 736kcal 30.1g	13日 赤 かわり きんぴら 黄 むぎごはん しみどろふ どんぶり (ぐ) 緑 エネルギー たんぱく質 小 614kcal 24.4g 中 793kcal 30.7g	16日 赤 とんづけフライ 黄 ボイルやさい 緑 しいたけ ねぎ だいこん にんじん にんにく しょうが チンゲンサイ エネルギー たんぱく質 小 640kcal 24.9g 中 810kcal 30.4g	17日 赤 きわかめの サラダ 黄 こくとうパン とうふの ごもくあんかけ みかん 緑 しょうが きくらげ ねぎ コーン もやし キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ しょうだいこん エネルギー たんぱく質 小 609kcal 26.3g 中 752kcal 32.3g	18日 赤 さんしょく あげ 黄 きりぼしめし かぶの みそしる 緑 エネルギー たんぱく質 小 616kcal 21.3g 中 785kcal 26.2g	19日 赤 ごます あえ 黄 パン チャンポン さつまいものからあげ 緑 えだまめ さやいんげん にんじん きりぼしだいこん かぶ たまねぎ ねぎ かぼちゃ エネルギー たんぱく質 小 597kcal 24.3g 中 758kcal 30.1g	20日 行事食…冬至 (かぼちゃのうまに) 赤 こいわしのからあげ 黄 「りょう」でくばる ゆずふうみづけ 緑 ごはん かぼちゃの うまに エネルギー たんぱく質 小 621kcal 22.3g 中 794kcal 27.7g	23日 赤 フライドチキン ボイルキャベツ 黄 カレーピラフ ミネストローネ 緑 コーン にんにく にんじん キャベツ たまねぎ グリンピース パセリ セロリ だいこん エネルギー たんぱく質 小 610kcal 25.0g 中 778kcal 31.2g	24日 赤 デザート チリコンカン 黄 パン キャベツと ペーコンの スープ 緑 トマト たまねぎ にんじん にんにく キャベツ パセリ セロリ エネルギー たんぱく質 小 804kcal 30.0g 中 956kcal 36.7g	25日 赤 いそあえ 黄 くらめごはん おでん 緑 エネルギー たんぱく質 小 585kcal 23.3g 中 753kcal 29.2g	26日 やまなしけん あじ 山梨県の味めぐり 今月は、山梨県の味めぐりです。「ほうとう」は、小麦を練り太く切った麺を季節の野菜と一緒に煮込み、味噌で味付けした郷土料理です。名前の由来には、さまざまな説がありますが、戦国時代の武将の武田信玄が自分の刀で具材を切ったことから「宝刀」と名づけられたともいわれています。	旬の魚・野菜・果物 しゆん さかな やさい くだもの 旬の魚: はまち、いわし、いわかめ、さとう、あぶら、さつまいも、さとう 野菜: ほうれんそう、かぶ、きょうねぎ、はくさい、だいこん くだもの: ブロッコリー、ゆず

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・宮崎・鹿児島) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たら(アメリカ) えび(インドネシア) いか(ペルー) すり身・平天・棒天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 大豆・黒大豆(北海道) だいこん(熊本・愛媛・長崎・宮崎・鹿児島) じゃがいも(北海道・長崎) かぼちゃ(トンガ・メキシコ・ニュージーランド・愛媛) たまねぎ(北海道) にんじん(長崎) キャベツ(愛媛・愛知・熊本) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) フロッコリー(愛媛・徳島・香川・鳥取) かぶ(愛媛) 庄大根(松山) 京ねぎ(鳥取・大分・愛媛) 白菜(愛媛・熊本・徳島・長崎) 里芋(九州) しめじ(香川) まいたけ(福岡・香川・広島) しいたけ(大分) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) みかん(愛媛) ゆず(高知) わかめ(岩手) きわかめ(徳島・岩手) 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/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>