



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1日 行事食…節分(節分豆 いわしの寒わりソース) いわしのかわりソース せつぶん まめ レモンふうみづけ ごはん ぶたじる エネルギー たんぱく質 小 651kcal 26.1g 中 840kcal 33.7g		2日 かわりきんぴら ヨーグルト もちむぎごはん おやこどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 641kcal 26.8g 中 781kcal 33.3g		3日 とりにくの トマトソースに パン ミネストローネ いちご エネルギー たんぱく質 小 611kcal 27.7g 中 773kcal 35.4g		4日 我が家の献立 優秀作品 かきあげ キャベツのおひたし ちりめんごはん ほっこり くだくさんうどん エネルギー たんぱく質 小 603kcal 22.7g 中 769kcal 28.1g		5日 ポンカン かいそう サラダ ごはん クリームシチュー エネルギー たんぱく質 小 634kcal 21.4g 中 751kcal 25.6g	
8日 旬…さわらのから揚げ さわらのから揚げ ごまあえ ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 672kcal 27.3g 中 854kcal 33.7g		9日 とうふの かわりあげ つくだに ごはん はくさいのみそしる エネルギー たんぱく質 小 673kcal 23.6g 中 848kcal 29.0g		10日 とれたて感謝の日…いよかん はくさい サラダ ひめむぎパン カレービーンズ いよかん エネルギー たんぱく質 小 694kcal 28.9g 中 867kcal 35.5g		11日 けんこくきねんひ 建国記念の日 エネルギー たんぱく質 小 697kcal 32.1g 中 881kcal 39.9g		12日 さけフライ そくせきづけ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 697kcal 32.1g 中 881kcal 39.9g	
15日 我が家の献立 優秀作品 たまらんからあげ ボイルやさい ごはん ちゅうかスープ エネルギー たんぱく質 小 631kcal 26.1g 中 808kcal 32.8g		16日 ごますあえ なつとう ごはん じゃがいものそばに エネルギー たんぱく質 小 656kcal 24.2g 中 824kcal 28.7g		17日 こざかな いそあえ はるみ ごはん あつあげのみそいため エネルギー たんぱく質 小 604kcal 24.5g 中 747kcal 30.7g		18日 味めぐり…高知県 たいのたつたあげ きゅうりのとさふうみ かつおぶし ぎゅうめし ぐるに エネルギー たんぱく質 小 656kcal 30.9g 中 833kcal 38.7g		19日 しょうゆ ドレッシングサラダ みかんパン ようふうこみ くるみだいずりり エネルギー たんぱく質 小 613kcal 25.7g 中 782kcal 33.0g	
22日 じゃがいもえびの ケチャップいため アーモンド ごはん ビーフン じる エネルギー たんぱく質 小 677kcal 25.3g 中 843kcal 30.5g		23日 ぎゅうにゅう ぶたにく えび こめ ごまあぶら だんごん さとう アーモンド ねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく チンゲンサイ キャベツ エネルギー たんぱく質 小 677kcal 25.3g 中 843kcal 30.5g		24日 かぼちゃとこにぼしの ゼリー かきあげ いかめし かきたま じる エネルギー たんぱく質 小 673kcal 24.4g 中 839kcal 30.4g		25日 きわかめの サラダ チーズ もちむぎごはん ハヤシライス(ルー) エネルギー たんぱく質 小 658kcal 22.1g 中 834kcal 27.8g		26日 たいのアーモンド いため ヨーグルト パン しお ラーメン エネルギー たんぱく質 小 650kcal 28.2g 中 836kcal 34.4g	

高知県の味めぐり

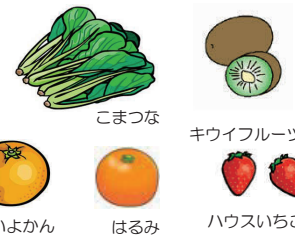
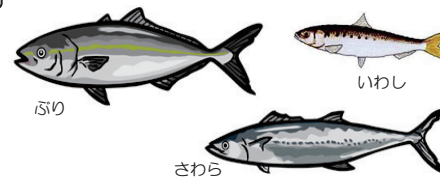


18日の献立は、高知県の味めぐりです。「ぐる煮」は、高知県の郷土料理で、大根・人参・里芋といった冬の根菜を中心に使った煮物です。「ぐる」とは高知県の方言で、「みんな」「仲間」といった意味があり、さまざまな具材と一緒に煮込むことに由来しています。

高知県は「土佐」とも呼ばれ、「しょうが」や「かつお」が有名です。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月に収穫したあと貯蔵庫で保存し、一年間を通じて出荷しています。



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) くわがめ(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>