

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな やさいくだもの</p> <p>ゆず</p> <p>ブロッコリー</p> <p>かぶ</p> <p>べにまどんな</p> <p>しゆんぎく</p> <p>きょうねぎ</p> <p>だいこん</p> <p>はまち</p> <p>ほたて</p> <p>いか</p>	<p>味のめぐり【鹿児島県】</p> <p>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、その収穫量は日本一です。</p> <p>『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。</p>	<p>1日</p> <p>ごさかな</p> <p>だいこん</p> <p>なます</p> <p>ごはん</p> <p>すきやき</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 609kcal 25.9g</p> <p>中 771kcal 31.4g</p>	<p>2日</p> <p>ひじき</p> <p>サラダ</p> <p>パン</p> <p>クリーム</p> <p>シチュー</p> <p>ホキのこみあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 670kcal 29.3g</p> <p>中 836kcal 36.3g</p>	<p>3日</p> <p>キャベツの</p> <p>おひたし</p> <p>かきあげ</p> <p>きりぼしめし</p> <p>かぶの</p> <p>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 624kcal 22.7g</p> <p>中 798kcal 28.2g</p>
<p>6日</p> <p>チーズ</p> <p>いそあえ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの</p> <p>うまに</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 609kcal 23.1g</p> <p>中 758kcal 27.5g</p>	<p>7日</p> <p>すぶた</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタン</p> <p>スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 625kcal 22.4g</p> <p>中 793kcal 27.0g</p>	<p>8日 旬…フロッコリーサラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>フロッコリー</p> <p>サラダ</p> <p>もちむぎ</p> <p>ごはん</p> <p>カレーライス</p> <p>(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 686kcal 24.2g</p> <p>中 898kcal 29.8g</p>	<p>9日</p> <p>じゃがいもとかい</p> <p>のケチャップいため</p> <p>ことうパン</p> <p>にらたま</p> <p>スープ</p> <p>べにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 631kcal 28.1g</p> <p>中 787kcal 34.6g</p>	<p>10日</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>ししゃものなんばんづけ</p> <p>小2び 中3び</p> <p>ごはん</p> <p>さつま</p> <p>じる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 622kcal 22.3g</p> <p>中 812kcal 28.4g</p>
<p>13日</p> <p>さんしょく</p> <p>あえ</p> <p>なつとう</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 609kcal 25.1g</p> <p>中 771kcal 30.4g</p>	<p>14日</p> <p>きわかめの</p> <p>サラダ</p> <p>こめこパン</p> <p>ようふう</p> <p>にこみ</p> <p>だいごかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 615kcal 30.2g</p> <p>中 766kcal 37.8g</p>	<p>15日</p> <p>セルフてんむす</p> <p>おはづけ</p> <p>のり</p> <p>えびのてんばら</p> <p>しおあじ</p> <p>ごはん</p> <p>ビーフ</p> <p>じる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 610kcal 27.0g</p> <p>中 772kcal 33.3g</p>	<p>16日 旬…大根の甘みぞ炒め</p> <p>アーモンド</p> <p>だいこんの</p> <p>あまみそいため</p> <p>なめし</p> <p>すいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 648kcal 26.0g</p> <p>中 797kcal 31.3g</p>	<p>17日 味のめぐり…鹿児島県</p> <p>チンゲンサイのおひたし</p> <p>さつまあげ</p> <p>からいも</p> <p>ごはん</p> <p>すまし</p> <p>じる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 623kcal 20.9g</p> <p>中 789kcal 25.3g</p>
<p>20日 行事食…冬至</p> <p>(かぼちゃのそぼろ煮)</p> <p>「りょう」でくぼる</p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>めひかりのフライ</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃの</p> <p>そぼろご</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 652kcal 25.4g</p> <p>中 826kcal 31.1g</p>	<p>21日</p> <p>ジャム</p> <p>かふう</p> <p>サラダ</p> <p>パン</p> <p>どうふの</p> <p>ごもく</p> <p>あんかけ</p> <p>みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 645kcal 26.6g</p> <p>中 787kcal 33.0g</p>	<p>22日</p> <p>デザート</p> <p>ホキの</p> <p>レモンに</p> <p>コーンピラフ</p> <p>やさい</p> <p>たつぷり</p> <p>スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 664kcal 23.9g</p> <p>中 817kcal 29.1g</p>	<p>23日</p> <p>きりぼしだいこんの</p> <p>ちゅうかサラダ</p> <p>わかどりのナッツあげ</p> <p>ゆかり</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうか</p> <p>そば</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 619kcal 30.3g</p> <p>中 782kcal 37.6g</p>	<p>24日</p> <p>しゅうぎょうしき</p> <p>終業式</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・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(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】

味のめぐり…日本の味のめぐり献立
 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>