

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>10日</p> <p>せいじんひ <b>成人の日</b></p> <p>ヨーグルト ホキとアーモンドのあおなあえ</p> <p>まだいのカレーピラフ ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 25.8g 中 795kcal 32.6g</p>	<p>11日</p> <p>ぎゅうにゅう ヨーグルト ベーコン</p> <p>ホキ たい</p> <p>こめ でんぶん さとう</p> <p>じゃがいも あぶら アーモンド もちむぎ</p> <p>パセリ マッシュルーム にんにく グリンピース</p> <p>キャベツ にんじん たまねぎ しょうが こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 25.8g 中 795kcal 32.6g</p>	<p>12日 行事食…正月(きんどん)</p> <p>きんどん</p> <p>えびのこうみあげ</p> <p>ごこまいりごはん だんごじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 637kcal 24.7g 中 788kcal 30.1g</p>	<p>13日</p> <p>ぎゅうにゅう あげ とり えび</p> <p>こめ すいとん もちむぎ あぶら くろまい でんぶん</p> <p>あかまい こむぎこ はだかむぎ くり</p> <p>みどりまい さとう さつまいも こめこ</p> <p>ねぎ しょうが にんじん パセリ</p> <p>だいいん はくさい しいたけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 654kcal 28.0g 中 825kcal 34.4g</p>	<p>14日</p> <p>ぎゅうにゅう あげ ぶたにく うずらたまご</p> <p>こめ ごま</p> <p>でんぶん あぶら さとう ごまあぶら</p> <p>しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ</p> <p>きくらげ ピーマン もやし にんじん ほうれんそう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 25.0g 中 786kcal 31.4g</p>
<p>17日</p> <p>アーモンド ホキのケチャップいため</p> <p>かにピラフ はくさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 646kcal 24.0g 中 784kcal 28.8g</p>	<p>18日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>小: フランスジャム 中: りんごジャム</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ひめむぎパン はなやさいのクリームに きなこまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 25.4g 中 795kcal 31.1g</p>	<p>19日</p> <p>ぎゅうにゅう とうふ たまご とり</p> <p>こめ でんぶん さとう あぶら じゃがいも</p> <p>ねぎ たまねぎ タヌキチヤウ たけのこ しょうが にんじん</p> <p>とりにくのあまからに</p> <p>ごはん かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 23.6g 中 767kcal 28.9g</p>	<p>20日</p> <p>ぎゅうにゅう みそ あげ ぶたにく いか</p> <p>こめ こむぎこ</p> <p>さとう かさね あぶら でんぶん</p> <p>ねぎ ごぼう まいたけ しょうが にんにく にんにく コーン</p> <p>もやし にんじん キャベツ</p> <p>ポイルキャベツ いかのからあげ</p> <p>まいたけごはん みそラーメン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 27.2g 中 754kcal 34.0g</p>	<p>21日</p> <p>ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく うずらたまご</p> <p>こめ さとう</p> <p>もちむぎ くろざとう あぶら じゃがいも</p> <p>にんにく ほうれんそう グリンピース にんじん たまねぎ</p> <p>コーン キャベツ きゅうり</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>もちむぎごはん エッグカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 654kcal 22.6g 中 851kcal 28.5g</p>
<p>24日 味めぐり…愛媛県</p> <p>なます</p> <p>せんざんき</p> <p>たいめし すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 646kcal 25.8g 中 817kcal 32.1g</p>	<p>25日</p> <p>ぎゅうにゅう あげ とり</p> <p>こめ ごま うどん さつまいも こむぎこ でんぶん さとう こめこ</p> <p>あぶら さやいんげん はくさい かぼちゃ にんじん たまねぎ しゅんぎく たまねぎ きょうねぎ ポンカン えのきたけ しいたけ ポンカン</p> <p>ポシカン</p> <p>まいたけとかぼちゃのかきあげ</p> <p>さつまいも ごはん ちゃんこなべ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 19.6g 中 755kcal 23.3g</p>	<p>26日</p> <p>「りょうでくばる」 アーモンドあえ</p> <p>めひかりのフライ</p> <p>もちむぎ ごはん とんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 23.4g 中 761kcal 28.7g</p>	<p>27日</p> <p>ぎゅうにゅう とうふ みそ だいいん めひかり ぶたにく</p> <p>こめ こめこ もちむぎ あぶら こむぎこ さとう</p> <p>パン アーモンド</p> <p>ねぎ しょうが にんじん ごぼう だいいん ほうれんそう キャベツ</p> <p>えひめけんさんこむぎこを ブレンドしたパンです。</p> <p>チーズ だいいん サラダ</p> <p>パン ビーフシチュー</p> <p>りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 644kcal 24.6g 中 795kcal 30.3g</p>	<p>28日</p> <p>ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく うずらたまご</p> <p>こめ さとう</p> <p>あぶら こんにやく さとう こめこ</p> <p>にんじん きゅうり はくさい</p> <p>あまづつけ</p> <p>さばのみそに</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 659kcal 26.9g 中 820kcal 32.6g</p>
<p>31日</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく のり なつとう</p> <p>こめ ごま</p> <p>さとう こんにやく じゃがいも あぶら</p> <p>にんじん えだまめ たけなげ ほうれんそう キャベツ</p> <p>ごまいり いそあえ</p> <p>なつとう</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 641kcal 25.0g 中 806kcal 30.5g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>かに カリフラワー はくさい ほうかん ごぼう ブロccoli はれひめ</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) 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) 小まつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取) テンゲン菜(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) ポシカン(愛媛) 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>

愛媛県産小麦粉を使用したパン

27日のコッペパンは、愛媛県産の小麦粉「せときらら」を使用したパンです。

味めぐり【愛媛県】

愛媛県の代表的な郷土料理は『鯛めし』です。中予や東予地方では、鯛を米と一緒に炊き込み、炊きあがった後に鯛の身をほぐします。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。鯛は愛媛県の県魚であり、養殖真鯛の生産量は平成2年以降、愛媛県が日本一を誇っています。