

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 れんこん、りんご、ふゆキャベツ、ほうれんそう、みかん、さば、こめ(しんまい)	1日 りんご、いかのからあげ、ゆかりごはん、チャンポン	2日 こめこパン、コーンサラダ、きのこシチュー	3日 ぶんかひ 文化の日	4日 パンサンスー、えびとじゃがいものチリソース、ごはん、ワンタンスープ
7日 しょうゆドレッシングサラダ、ヨーグルト、もちむぎごはん、ハヤシライス(ルー)	8日 スイートポテト、かふうサラダ、ごはん、マーボー豆腐	9日 ホキのジャム、ピリカラフル、ひめむぎパン、ミネストローネ	10日 旬…れんこんのうま煮、しそじきあえ、アーモンド入りカミカミあげ	11日 みかん、カラフルナムル、ごはん、あつあげとぶたにくのちゅうかいだめ
14日 ごまずあえ、たいのこうみあげ、ごはん、のっぺいじる	15日 みかん、かわりきんぴら、ごはん、おやこに	16日 きわかめのサラダ、パン、ようふうにこみ、だいずかりんとう	17日 おひたし、れんこんチップス、くりごはん、いそに	18日 えひめけんさんこむぎこをブレンドしたパンです、パン、フレンチサラダ、はくさいとベーコンのスープ、わかどりのコーンフレークあげ
21日 キャベツのおひたし、わかめ、ぶたにく、きょうろめん、もちむぎ、ぎょうろめん	22日 みかん、ごまあえ、きりぼしめし、すいとん	23日 きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日	24日 行事食…和食の日、だいこんのすのもの、さばのしょうがに、ごはん、キャベツのみそ煮	25日 みかん、かいそうサラダ、ごはん、カレー
28日 味のめぐり…奈良県、そくせきづけ、わらびもち、さけのたつたあげ、ならちやめし、あすかじる	29日 アーモンド、なっとう、ごはん、じゃがいものそばろに	30日 チンゲンさいのことうパン、カラフルあえ、ししゃもフライ(小1び・中2び)	味のめぐり [奈良県] 今月の味のめぐり献立は、『奈良県』です。『飛鳥汁(飛鳥鍋)』は、鶏肉や野菜を牛乳とだし汁で煮込んだ奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に唐から奈良へやってきた使者が練乳に似た乳製品を伝え、孝徳天皇へ献上したところ大褒賞され、乳牛が宮中で飼育されるようになりました。これが、日本における牛乳飲用のはじまりになったといわれています。当時は貴族の飲み物でしたが、僧侶たちもひそかに飲むようになり、そのうち飼っていた鶏肉を牛乳で煮て食していたものが『飛鳥鍋』の起源といわれています。	

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) さば(岩手) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー) たご(愛媛) えび(インドネシア) いか(中南米) 豆腐・あげ(カナダ・愛媛) かまぼこ・魚そうめん・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎) にんじん(北海道・長崎) たまねぎ(北海道) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡・鳥取・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・長野・群馬・徳島) だいこん(愛媛・長崎・熊本・青森・北海道・大分・長野・松山) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) れんこん(徳島) はくさい(長野・愛媛・徳島・大分・長崎) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) さとも(大分) くり(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) 番茶(鹿児島) わかめ(日本) くきわかめ(徳島) 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】
 ※ 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(1訂)に基づいて算出しています。

味のめぐり…日本の味のめぐり
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。
 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… <https://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkokuyusoku.html> <松山市HP>

