

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 きかな やさい くだもの</p> <p>ブロッコリー しゆんぎく きょうねぎ はまち ほたて いか</p> <p>だいこん はくさい かぶ はまち ほたて いか べにまどんな ゆず</p>		<p>味のめぐり【大阪府】</p> <p>あじ おおさか</p> <p>今月の味のめぐり献立は、「大阪府」です。 『かやくご飯』は、野菜や肉などの具材を入れて炊いた炊き込みご飯のことです。かやくは「加薬」の意味があり、旬の野菜などを加えて栄養価を高め薬効をあげることからその名がついたと言われています。『かす汁』は、酒蔵が多い関西地方で親しまれている料理で、寒い時期には体を温めてくれます。</p> 		<p>1日</p> <p>みかん おこのみ てん ごこまいり ごはん ほうとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 22.1g 中 743kcal 27.1g</p>		<p>2日</p> <p>みかん ごまあえ オムレツ ごはん けんちん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 23.3g 中 721kcal 27.5g</p>		<p>3日</p> <p>みかん ごまあえ オムレツ ごはん けんちん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 23.3g 中 721kcal 27.5g</p>		<p>4日</p> <p>みかん ごまあえ オムレツ ごはん けんちん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 23.3g 中 721kcal 27.5g</p>	
<p>5日</p> <p>れんこんの きんぴら もちむぎ ごはん あぶたま どんぶり (く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 562kcal 25.9g 中 718kcal 32.3g</p>		<p>6日</p> <p>きりぼしだいごんの ちゅうかサラダ みかん ごはん あつあげいり はつぼうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 28.7g 中 754kcal 35.7g</p>		<p>7日</p> <p>ぶたにく のいためもの ごめパン りんご パンプキン スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 649kcal 30.4g 中 810kcal 38.1g</p>		<p>8日</p> <p>味のめぐり…大阪府 そくせきづけ かきあげ かやく ごはん かすじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 572kcal 22.2g 中 729kcal 27.2g</p>		<p>9日</p> <p>ごまいり いそあえ ごはん ぶたすき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 562kcal 25.0g 中 725kcal 31.0g</p>		<p>10日</p> <p>ごまいり いそあえ ごはん ぶたすき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 562kcal 25.0g 中 725kcal 31.0g</p>	
<p>12日</p> <p>アーモンドなます いかのさらさあげ ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 29.2g 中 782kcal 36.6g</p>		<p>13日</p> <p>旬…ほたてごはん チンゲンサイの おひたし ホキのごまあげ ほたて ごはん かぶの みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 562kcal 27.1g 中 717kcal 34.0g</p>		<p>14日</p> <p>スライス チーズ ハンバーグの ソースかけ ひめむぎパン ほうれんそう のスープ ポイルキャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 649kcal 30.4g 中 781kcal 36.2g</p>		<p>15日</p> <p>ヨーグルト ごま サラダ もちむぎ ごはん カレーライス (ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 662kcal 23.3g 中 825kcal 27.9g</p>		<p>16日</p> <p>ポイル やさい パン やさいたつぷり スープ チキンカツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 655kcal 33.7g 中 820kcal 42.0g</p>		<p>17日</p> <p>ポイル やさい パン やさいたつぷり スープ チキンカツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 655kcal 33.7g 中 820kcal 42.0g</p>	
<p>19日</p> <p>くるみ あえ なっとう ごはん おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 24.7g 中 748kcal 30.0g</p>		<p>20日</p> <p>さんしよあえ ホキのこみあげ ごはん ちくぜんに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 605kcal 28.1g 中 772kcal 35.1g</p>		<p>21日</p> <p>デザート ブロッコリー サラダ パン クリーム シチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 638kcal 28.3g 中 770kcal 33.6g</p>		<p>22日 行事食…冬至 (かぼちゃのそぼろ煮) ゆずふうみづけ ししゃものなんばんづけ 小・中 2び ごはん かぼちゃの そぼろ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 617kcal 25.4g 中 758kcal 29.8g</p>		<p>23日</p> <p>しゅうぎょうしき 終業式 ←冬至には、無病息災を祈って『かぼちゃ』を食べるんだよ。来年もみんな元気にすごそうね！</p>  <p>そが小キャラクター そがレンジャー</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) ほたて(北海道) いか(中南米) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・すり身・平天(北海道) 大豆(北海道) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・オセアニア州) 小松菜(愛媛・福岡・徳島) ほうれん草(愛媛・徳島・松山) 白菜(愛媛・徳島・熊本) かぶ(愛媛) だいこん(愛媛・熊本・長崎・松山・徳島・青森) 京ねぎ(愛媛・鳥取・大分) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛) 里芋(九州) わかめ(宮城) ひじき(松山) 昆布(北海道) きくらげ(松山) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野)

※ (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(8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。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… <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>
 出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouru/search_menu/index.html <松山市HP>
 使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」