

| 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>カリフラワー、ブロッコリー、ごぼう、はれひめ、はくさい、ぼんかん、かに</p> | <p>10日</p> <p>「りょう」でくばる</p> <p>おひたし、こいわしのなんばんづけ</p> <p>ごはん、ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 26.7g 中 796kcal 33.0g</p> | <p>11日</p> <p>チリコンカン</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>きんとん 行事食…正月(きんとん)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 652kcal 28.9g 中 827kcal 36.8g</p> | <p>12日</p> <p>べにまどんな</p> <p>ホキのピリカラフル</p> <p>ごはん、はくさいとベーコンのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 574kcal 23.3g 中 728kcal 28.9g</p> | <p>13日</p> <p>なつとう、アーモンドあえ</p> <p>ごはん、にくじやが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 25.7g 中 778kcal 30.6g</p> |
| <p>16日</p> <p>かふうサラダ</p> <p>ごはん、マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 29.1g 中 762kcal 35.4g</p> | <p>17日</p> <p>そくせきづけ</p> <p>さばのみぞれに</p> <p>ごはん、さつまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 24.9g 中 764kcal 31.6g</p> | <p>18日</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>ことうパン</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 548kcal 21.3g 中 684kcal 26.1g</p> | <p>19日</p> <p>すのもの</p> <p>たいのゆかりあげ</p> <p>わかめごはん、しおラーメン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 27.2g 中 705kcal 33.5g</p> | <p>20日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>こめこパン、はなやさいのクリームに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 656kcal 28.9g 中 824kcal 36.4g</p> |
| <p>23日</p> <p>チーズ、ブロッコリー</p> <p>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 688kcal 25.1g 中 874kcal 30.8g</p> | <p>24日 味めぐり…愛媛県</p> <p>ひのかぶなます</p> <p>せんざんき</p> <p>たいめし、ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 29.7g 中 827kcal 37.2g</p> | <p>25日</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>パン、レモンふうみづけ</p> <p>たまごうどん、かきあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 25.3g 中 748kcal 32.0g</p> | <p>26日</p> <p>はれひめ</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ごはん、みそチゲ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 566kcal 22.8g 中 716kcal 28.3g</p> | <p>27日</p> <p>いそあえ</p> <p>とりにくのレモンに</p> <p>さつまいもごはん、すまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 560kcal 23.7g 中 724kcal 29.7g</p> |
| <p>30日</p> <p>ポンカン、きりぼしだいこんのうまに</p> <p>もちむぎごはん、ぶたたまごんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 29.3g 中 790kcal 36.1g</p> | <p>31日</p> <p>のり、かりかりがんも</p> <p>ごこまいりごはん、すいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 24.8g 中 814kcal 30.9g</p> | <p>あじ えひめけん 味めぐり【愛媛県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、「愛媛県」です。 『鯛めし』は、鯛を米と一緒に炊いて食べる中予・東予地方の鯛めしと、鯛の刺身を調味料に漬け込みご飯の上のせて食べる南予地方の鯛めしがあります。中予・東予地方の鯛めしは鯛を丸ごと炊き込むため、鯛のうま味が全体に広がりおいしくなります。また、鯛をお頭付きのまま炊き込むことからハレの日によく食べられています。 『せんざんき』は、鶏肉をしょうゆや酒などで漬け込み、でん粉をまぶして揚げた料理で、鶏料理の盛んな今治地域の郷土料理です。</p> | | |

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(宮城) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いわし(鹿児島) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) すりみ・平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) わかめ(宮城) じゃがいも(北海道・松山・長崎・愛媛) にんじん(長崎) たまねぎ(北海道) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島) 大分・徳島・香川・松山) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(愛媛・熊本・徳島・岡山) こんぶ(北海道) キャベツ(松山・愛媛・熊本) はくさい(愛媛) ごぼう(北海道・青森・宮崎・岡山) こまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取) いちご(愛媛) はれひめ(愛媛・松山) ポンカン(愛媛・松山) 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) 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(8訂)に基づいて算出しています。

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。また、不明な点がございましたら、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>

QRコード

<松山市HP>