

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>あじ 味めぐり【兵庫県】</p> <p>ひょうご 兵庫県</p> <p>今月の味めぐり献立は、『兵庫県』です。 ズワイガニは、山陰では「松葉ガニ」と呼ばれています。 松葉ガニと呼ばれる理由は、「カニを茹でるとき燃料に松の葉を使ったから」 「カニの身を水につけると松葉のように広がるから」などの説があります。 松葉ガニは、日本海に面した兵庫県の但馬地域の特産品です。 給食では、『かにたま汁』にカニを使用しています。</p> 				
<p>6日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご</p> <p>黄: こめ、もちむぎ、さとう、あぶら、じゃがいも</p> <p>緑: にんにく、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり</p> <p>ごはん、ハヤシライス(ルウ)</p> <p>エネルギー: 小 592kcal, 中 748kcal たんぱく質: 22.8g, 27.1g</p>	<p>7日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、たまご、ちくわ</p> <p>黄: すのもの、ちくわのいそべあげ</p> <p>緑: にんにく、さやいんげん、ごぼう、しいたけ、れんこん、はくさい、キャベツ</p> <p>ごはん、ちくぜんに</p> <p>エネルギー: 小 582kcal, 中 741kcal たんぱく質: 22.7g, 28.1g</p>	<p>8日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、たまご、ちくわ</p> <p>黄: じゃム、しょうゆドレッシング、サラダ</p> <p>緑: にんにく、さやいんげん、ごぼう、しいたけ、れんこん、はくさい、キャベツ</p> <p>パン、クリームシチュー</p> <p>エネルギー: 小 595kcal, 中 730kcal たんぱく質: 23.2g, 28.9g</p>	<p>9日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、さけ</p> <p>黄: かんべい、さけのオランダあげ</p> <p>緑: マッシュルーム、えだまめ、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、りんご</p> <p>ごはん、のっぺいじ</p> <p>エネルギー: 小 612kcal, 中 775kcal たんぱく質: 28.2g, 33.0g</p>	<p>10日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ちくわ、ちくわかめ</p> <p>黄: ぼんかん、かわり、きんぴら</p> <p>緑: たまねぎ、コーン、パセリ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、かんべい</p> <p>ごはん、しみどうふ(く)</p> <p>エネルギー: 小 611kcal, 中 775kcal たんぱく質: 27.5g, 33.9g</p>
<p>13日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、みそ</p> <p>黄: さばのみそに</p> <p>緑: にんにく、にんじん、しいたけ、ねぎ、ごぼう、しょうが、だいこん</p> <p>ごはん、けんちんじ</p> <p>エネルギー: 小 566kcal, 中 723kcal たんぱく質: 25.8g, 31.8g</p>	<p>14日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、たまご、ひじき、いか</p> <p>黄: ゆずふうみづけ、いかのてんぷら</p> <p>緑: にんにく、さやいんげん、きゅうり、ゆず、はくさい</p> <p>ごはん、いそに</p> <p>エネルギー: 小 563kcal, 中 719kcal たんぱく質: 26.9g, 33.3g</p>	<p>15日 愛媛FC応援給食 絶頂焼(タイカツ)バーガー</p> <p>赤: たまごなしタルタルソース、キャベツのカーンソテー</p> <p>黄: パーガパン(ひめむぎパン)</p> <p>緑: コーン、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ</p> <p>ごはん、タイカツ</p> <p>エネルギー: 小 644kcal, 中 755kcal たんぱく質: 31.1g, 37.1g</p>	<p>16日 愛媛FC応援給食 豪華たっぷり! さばの焼き込みごはん</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、さば、たまご、みそ、のり</p> <p>黄: だいこんとぶたにくのいよかん、みそいため</p> <p>緑: さばのたきこみごはん、コーン、ピーマン、ごぼう、ねぎ、にんじん、だいこん、しょうが、しいたけ、いよかん</p> <p>ごはん、さつまいものあまに</p> <p>エネルギー: 小 757kcal, 中 736kcal たんぱく質: 28.1g, 35.2g</p>	<p>17日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とうふ、あおのり</p> <p>黄: さつまいものあまに</p> <p>緑: パセリ、ごぼう、ねぎ、にんじん、だいこん、しょうが、しいたけ、いよかん</p> <p>ごはん、とうふのごもくあんかけ</p> <p>エネルギー: 小 611kcal, 中 767kcal たんぱく質: 30.3g, 37.8g</p>
<p>20日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、かいそう、ヨーグルト</p> <p>黄: さとう、ごまあぶら</p> <p>緑: にんにく、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ、マッシュルーム</p> <p>ごはん、カレーライス(ルウ)</p> <p>エネルギー: 小 663kcal, 中 838kcal たんぱく質: 23.0g, 27.5g</p>	<p>21日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、えび、にぼし</p> <p>黄: せとか、かきあげ</p> <p>緑: こめ、うどん、もちむぎ、はだかむぎ、さとう、こむぎ、あまかま、みどりまい、さつまいも</p> <p>ごはん、ちゃんこなべ</p> <p>エネルギー: 小 623kcal, 中 784kcal たんぱく質: 21.6g, 26.6g</p>	<p>22日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、えび、にぼし</p> <p>黄: せとか、かきあげ</p> <p>緑: こめ、うどん、もちむぎ、はだかむぎ、さとう、こむぎ、あまかま、みどりまい、さつまいも</p> <p>ごはん、スイートアーモンド</p> <p>エネルギー: 小 588kcal, 中 735kcal たんぱく質: 29.8g, 37.0g</p>	<p>てん のう たん じょう び</p> <p>天皇誕生日</p> 	
<p>27日 味めぐり…兵庫県</p> <p>赤: わかめ、たまご、さくら</p> <p>黄: なつとう、ごますあえ</p> <p>緑: こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、でんぶん、こむぎ、さとう、ごま</p> <p>ごはん、じゃがいものそばろに</p> <p>エネルギー: 小 620kcal, 中 793kcal たんぱく質: 28.2g, 35.3g</p>	<p>28日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、さくら</p> <p>黄: なつとう、ごますあえ</p> <p>緑: こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、でんぶん、こむぎ、さとう、ごま</p> <p>ごはん、じゃがいものそばろに</p> <p>エネルギー: 小 594kcal, 中 748kcal たんぱく質: 24.6g, 29.2g</p>	<p>せつ ぶん ひ まめ</p> <p>節分の日には豆をまくのはなぜ?</p> <p>節分とは、二十四節気のひとつである立春の前日に鬼を追い払い新年を迎える行事のことをいいます。 節分には、「鬼は外、福は内」と豆をまいて、邪気を祓った後に、年齢の数だけ豆を食べて、1年の幸せを祈るといわれています。</p> 		
<p>しゅん さかな やさい くだもの</p> <p>旬の魚・野菜・果物</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) さくら(愛媛) いわし(北海道) 鮭(北海道) さば(日本) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) 鯛(愛媛) かに(日本) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) 平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山)

じゃがいも(北海道・鹿児島・長崎・愛媛・松山) こまつな(愛媛・福岡・徳島・長崎) キャベツ(松山・愛媛・愛知) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) 里芋(大分) かぼちゃ(中南米・ニュージーランド) たけのこ(愛媛)

ほうれん草(愛媛・徳島) ごぼう(北海道・青森・岡山) いちご(愛媛) いよかん(松山) せとか(愛媛) ゆず(高知) れんこん(徳島) しめじ(香川・福岡) しいたけ(徳島・長崎・栃木・岩手) マッシュルーム(千葉) きくらげ(愛媛) わかめ(宮城・岩手・韓国・徳島) くきわかめ(徳島)

※ (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。

味めぐり…日本の味めぐり献立


旬…旬の食材を生かした献立

とれたて感謝の日…松山産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/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>

QRコード:  <松山市HP>