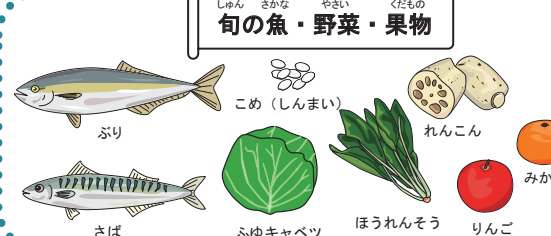
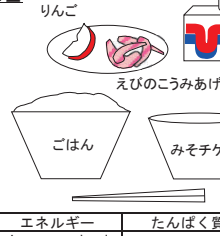


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
あじ え ひめ けん 味めぐり【愛媛県】 愛媛県は、栗の生産量全国第3位です。大粒で上品な甘みのある栗が収穫され、『栗ご飯』やお菓子などに使われています。 『里芋コロッケ』の里芋は、親芋、子芋、孫芋と増えていくため、子孫繁栄のおめでたい食べ物として、お正月などに欠かせません。愛媛県では、郷土料理の「いもたき」としても親しまれています。 『切り干しとひじきの煮物』に使われている「松山ひじき」は、まつやま農林水産物ブランドに認定されています。				しゅん さかな やさい くだもの 旬の魚・野菜・果物 		りんご 1日  エネルギー たんぱく質 小 595kcal 27.9g 中 751kcal 34.6g		ぎゅうにゅう とうふ えび たまご ごはんにいも さとう あぶら こめ にんじん はくさい きんぎょ しめじ にら しょうが はせり	
令和5年度「まつやまこども舞台選手権」 教育長賞受賞作品 『芋煮&芋炊きカレーうどん』 東雲小学校の児童が協力して考えました。郷土料理の『芋煮(山形県)』と『芋炊き(愛媛県)』がコラボしました。集団宿泊学習でみんなで作った思い出のカレーの美味しさを表現し、里芋は愛媛県産にこだわっています。		かわり きんぴら もちむぎ ごはん おやこんぶ(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 561kcal 24.4g 中 725kcal 30.6g		とりにくのマリネ パン やさしいつばりスープ やきいも エネルギー たんぱく質 小 661kcal 29.5g 中 806kcal 36.0g		かいそう サラダ みかん ごはん キーマカレー(ルー) エネルギー たんぱく質 小 598kcal 20.4g 中 754kcal 24.7g		アーモンドいり カミカミあげ わかめごはん さわかんにわん エネルギー たんぱく質 小 568kcal 21.1g 中 727kcal 25.6g	
11日 旬…れんこんのそぼろ煮 ぶりの竜田揚げ キャベツのおひたし ごはんに れんこんのそぼろに エネルギー たんぱく質 小 610kcal 27.3g 中 778kcal 33.7g		12日 みかん アーモンドあえ たいめし さつまじる エネルギー たんぱく質 小 581kcal 20.8g 中 729kcal 25.3g		13日 愛媛県産小麦粉「せときらら」を使用したパン とりにくのピリカラフル パン ビーフン ミルクキャラメルピーンズ エネルギー たんぱく質 小 631kcal 32.8g 中 789kcal 40.9g		14日 味めぐり…愛媛県 きりぼしとひじきのもの ごはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 586kcal 20.3g 中 776kcal 25.8g		15日 まつやまこども舞台選手権 …いもに&いもたきカレーうどん ごはんに いもに&いもたきカレーうどん エネルギー たんぱく質 小 585kcal 20.5g 中 728kcal 24.8g	
18日 なっとう すもの ごはん にじやが エネルギー たんぱく質 小 568kcal 22.5g 中 731kcal 28.1g		19日 かふう サラダ もちむぎ ごはん マーボー 豆腐 エネルギー たんぱく質 小 574kcal 25.1g 中 731kcal 31.2g		20日 いかの あまからに こくとう ひめむぎパン クリームスープ りんご エネルギー たんぱく質 小 636kcal 28.1g 中 793kcal 34.9g		21日 行事食…和食の日(みそ汁) あまづけ ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 579kcal 22.0g 中 756kcal 28.4g		22日 ごんぶ サラダ パン スパゲッティ ベスカトル みかん エネルギー たんぱく質 小 609kcal 25.6g 中 770kcal 31.9g	
25日 しそひじき カラフル ナムル ごはん こやうどうふのちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 574kcal 23.8g 中 735kcal 29.7g		26日 さんしょくあえ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 578kcal 26.1g 中 752kcal 33.5g		27日 ヨーグルト チリコンカン パン ほうれんそうのスープ エネルギー たんぱく質 小 617kcal 29.8g 中 780kcal 36.2g		28日 チキンチキン ごぼう ごはん ワンドスープ エネルギー たんぱく質 小 612kcal 23.0g 中 767kcal 29.2g		29日 アーモンド フレンチ サラダ ごはん きのこシチュー エネルギー たんぱく質 小 564kcal 20.3g 中 743kcal 25.9g	
ぎゅうにゅう とうふ ひじき ごまあぶら ごはんに さとう でんぶ ごま にんじん きゅうり だいこん		だいた とりにく あげ ごまあぶら はるさめ にんにく きくらげ コーン だいこん きゅうり		ぎゅうにゅう ペーコン ヨーグルト パン じゃがいも あぶら コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ きゅうり		ぎゅうにゅう とうふ だいず さば ごまあぶら でんぶ さとう あぶら ねぎ たまねぎ だいこん にんじん きゅうり はくさい		ぎゅうにゅう いか えび ベーコン ごまあぶら スパゲッティ ごま さとう しめじ たまねぎ にんじん にんにく だいこん キャベツ	

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・鶏肉(愛媛) さば(ノルウェー) ぶり(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) たこ(瀬戸内) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・愛知) 魚そうめん・平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・茨城・熊本・千葉・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・松山・徳島・広島・茨城) にんじん(北海道・長崎・長野・熊本・青森) ほうれん草(愛媛・徳島・松山・福岡・岐阜) キャベツ(愛媛・愛知・長野・熊本・徳島・群馬) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎) ごぼう(北海道・青森・鹿児島・岡山) たまねぎ(北海道・愛媛) れんこん(岡山・茨城・熊本・広島・徳島) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) しめじ(香川・福岡・広島) エリンギ(香川・広島・福岡) たけのこ(愛媛) くり(愛媛・熊本・茨城) しいたけ(日本) わかめ(宮城・岩手) 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】

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。
※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyuusyoku.html>



松山市HP