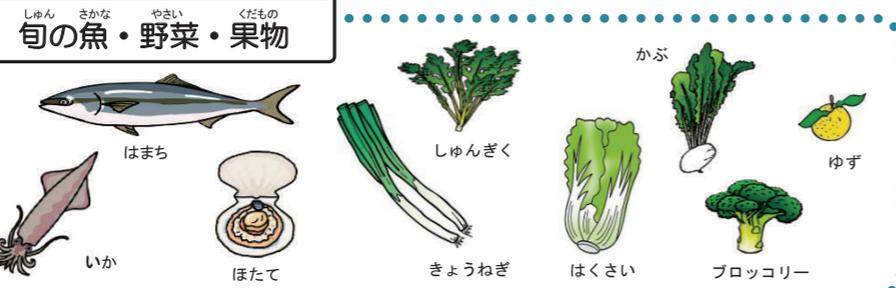




月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>我が家の献立</p> <p>学校給食で食べたい 我が家の献立</p> <p>ご家庭で食べられている献立を学校給食に取り入れました。お楽しみに！</p> <p>「のら倶楽部協力会」から久米で採れた野菜が納入されます。今月は、だいこん(2,3,10,11,22日)、ほうれん草(15,18日)京ねぎ(16,24日)、キャベツ(23日)です。</p>	<p>1日</p> <p>フレンチサラダ こめコパン パンキンシチュー オムレツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.29kcal 2.9. 0g 中 7.85kcal 3.5. 6g</p>	<p>2日</p> <p>アーモンドなます ごはん すきやき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.10kcal 2.3. 0g 中 7.78kcal 2.8. 5g</p>	<p>3日</p> <p>わかどりのマリアナソース みかん ごはん やさいたつぶりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.52kcal 2.4. 9g 中 8.33kcal 3.0. 8g</p>	<p>4日 我が家の献立 優秀作品</p> <p>とれたてビチビチ魚の日</p> <p>たいのゆかりあげ こまつなのおひたし さざえごはん みずたきうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.34kcal 3.1. 1g 中 7.95kcal 3.8. 6g</p>
<p>7日</p> <p>みかん カラフルナムル キムチごはん ワンタンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.06kcal 2.0. 4g 中 7.64kcal 2.5. 3g</p>	<p>8日 旬…フロッキーサラダ</p> <p>フロッキーサラダ こくとうパン チャンポン さつまいものからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.01kcal 2.3. 6g 中 7.64kcal 2.9. 4g</p>	<p>9日</p> <p>とりにくのてりやき べにまどんな ごはん ビーフンじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.78kcal 2.6. 5g 中 7.38kcal 3.4. 5g</p>	<p>10日 味めぐり…滋賀県</p> <p>さばのたつたあげ あかかぶのすもも ごはん うちまめじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.35kcal 2.4. 1g 中 8.18kcal 3.2. 1g</p>	<p>11日</p> <p>なつとう ごはん おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.68kcal 2.6. 5g 中 8.45kcal 3.2. 4g</p>
<p>14日</p> <p>チーズ きわかめのサラダ もちむぎごはん カレーライス(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.74kcal 2.3. 5g 中 8.85kcal 3.0. 0g</p>	<p>15日</p> <p>チリコンカン ひめむぎパン イタリアンたまごスープ りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.48kcal 2.9. 0g 中 8.04kcal 3.6. 0g</p>	<p>16日 とれたてビチビチ魚の日</p> <p>久米小5年生が育てた赤米です。 スマのピリからあえ あかまいごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.91kcal 2.6. 5g 中 8.61kcal 3.1. 5g</p>	<p>17日</p> <p>コーンサラダ ごはん じゃがいものベーコンに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.33kcal 1.7. 5g 中 8.04kcal 2.1. 3g</p>	<p>18日 行事食…冬至(かぼちゃのうまに)</p> <p>いかのてんぷら ごまあえ ごはん かぼちゃのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.49kcal 2.7. 0g 中 8.28kcal 3.3. 6g</p>
<p>21日</p> <p>ししゃものカレーあげ 小2び中3び きんぴら ごはん かぶのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.91kcal 2.1. 5g 中 7.63kcal 2.7. 1g</p>	<p>22日</p> <p>ジャム はるさめサラダ パン とうふのごもくあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.14kcal 2.7. 0g 中 7.69kcal 3.2. 9g</p>	<p>23日</p> <p>フライドチキン デザートポイルキャベツ ツナいりカレーピラフ クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 7.42kcal 3.1. 7g 中 9.26kcal 4.0. 0g</p>	<p>24日</p> <p>たいのあまからに はれひめ ごはん ちゅうかコーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.46kcal 2.4. 0g 中 8.18kcal 2.9. 7g</p>	<p>25日</p> <p>いそに あぶたまどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.18kcal 2.7. 0g 中 7.87kcal 3.3. 8g</p>



滋賀県の味めぐり

今月は、滋賀県の味めぐりです。「打ち豆汁」は、みそ汁のだしに、打ち豆を使う湖北地方の料理です。「打ち豆」とは、大豆を木づちで一粒一粒つぶして乾燥させたものです。戦に「打ち勝つ」というゴロ合わせで、信長が好んで兵士に与えたと伝えられています。「赤丸かぶ」は、米原市で古くから栽培されている伝統野菜です。きめ細やかでかたい肉質、美しい紅色が特徴です。

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) 牛肉(北海道・愛媛・九州) たい(愛媛) えび(インドネシア) いか(南米) かまぼこ・平天(北海道) 豆腐・厚揚げ・油揚げ(カナダ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ブロッコリー(愛媛・徳島・香川・鳥取) かぶ(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・香川・徳島・松山) 京ねぎ(愛媛・大分・鳥取) 白菜(愛媛・熊本・徳島) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島) ほうれん草(愛媛・徳島・松山) にんじん(長崎) キャベツ(愛媛・愛知・熊本) たまねぎ(北海道) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛・松山) りんご(青森・岩手) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) ひじき(松山) こんぶ(北海道)

※ (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

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。

※ 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>