

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>10日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 28.0g 中 749kcal 34.2g</p>	<p>11日 行事食…正月(きんごん) とれたてビチビチ魚の日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 23.4g 中 757kcal 28.7g</p>	<p>12日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 568kcal 22.5g 中 721kcal 27.7g</p>	<p>13日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 25.5g 中 765kcal 30.2g</p>
<p>16日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 24.3g 中 781kcal 29.4g</p>	<p>17日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 33.0g 中 774kcal 42.6g</p>	<p>18日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 21.5g 中 782kcal 26.9g</p>	<p>19日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 574kcal 20.7g 中 725kcal 25.1g</p>	<p>20日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 25.3g 中 770kcal 32.5g</p>
<p>23日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 26.0g 中 766kcal 32.2g</p>	<p>24日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 28.7g 中 732kcal 36.5g</p>	<p>25日 久米オリジナル献立 とれたてビチビチ魚の日 ひのかぶいりがきなます</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 22.5g 中 738kcal 27.5g</p>	<p>26日 旬…花野菜のクリーム煮 久米オリジナル献立</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 584kcal 21.2g 中 736kcal 25.6g</p>	<p>27日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 27.2g 中 759kcal 34.9g</p>
<p>30日 味めぐり…愛媛県 とれたてビチビチ魚の日 いそあえ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 26.7g 中 782kcal 33.1g</p>	<p>31日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 27.5g 中 752kcal 34.7g</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に乗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> <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、キャベツ(12、13、19、20、23、24、26日)、だいこん(19、20、25、30日)、京ねぎ(10、17日)、ほうれんそう(24、30日)、こまつな(13日)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ccoli(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