

A班

1月のキャベツは、北条地域でとれたものです。北条産のキャベツにキャベツマークがついています。

平成31年1月 予定献立表

松山市和気学校給食共同調理場

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>8日</p> <p>ギョウザ (小2こ・中3こ)</p> <p>ポイルやさい</p> <p>ごはん ほうとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 580kcal 20.5g 中 743kcal 26.0g</p>	<p>9日 行事食…正月 (くろまめ)</p> <p>かわりきんぴら</p> <p>くろまめ</p> <p>ごはん はちはいどうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 25.6g 中 782kcal 31.0g</p>	<p>10日 とれたて感謝の日…庄大根</p> <p>しょうだいこん サラダ</p> <p>パン キャロットスープ</p> <p>とりにく アーモンドがらめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 651kcal 27.9g 中 824kcal 35.2g</p>	<p>11日</p> <p>ごまドレッシング サラダ</p> <p>ゼリー</p> <p>もちむぎごはん ハヤシライス (ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 693kcal 21.5g 中 884kcal 26.8g</p>
<p>14日</p> <p>せいじん ひ 成人の日</p>	<p>15日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>コーン サラダ</p> <p>こめパン はなやさいのクリームに はれひめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 24.8g 中 751kcal 31.1g</p>	<p>16日</p> <p>かきあげ</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん だいこんのみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 21.2g 中 794kcal 25.8g</p>	<p>17日</p> <p>ナムル</p> <p>こくとうパン チャンポン</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 24.6g 中 759kcal 31.0g</p>	<p>18日</p> <p>パンサンス</p> <p>ふりかけ</p> <p>ごはん あつあげのちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 630kcal 24.5g 中 800kcal 30.6g</p>
<p>21日</p> <p>ししゃもフライ</p> <p>そくせきづけ</p> <p>ごはん すいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 664kcal 21.2g 中 828kcal 25.4g</p>	<p>22日</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>パン カレービーンズ</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 655kcal 26.0g 中 816kcal 31.9g</p>	<p>23日</p> <p>なつとう</p> <p>くるみあえ</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 22.6g 中 783kcal 27.7g</p>	<p>24日</p> <p>えびのケチャップあえ</p> <p>こさかな</p> <p>パン やさいたっぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 28.4g 中 779kcal 34.1g</p>	<p>25日</p> <p>ホキのからあげ</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>オレンジピラフ</p> <p>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 590kcal 24.5g 中 751kcal 30.8g</p>
<p>28日 味めぐり…愛媛県</p> <p>せんざんき</p> <p>ひのかぶなます</p> <p>もちむぎごはん いよさつま</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 23.2g 中 812kcal 29.5g</p>	<p>29日</p> <p>はくさい サラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>ようふうにこみ</p> <p>きなこまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 632kcal 24.8g 中 784kcal 30.4g</p>	<p>30日</p> <p>だいこんのちゅうかサラダ</p> <p>ごはん すぶた</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 643kcal 21.3g 中 823kcal 26.5g</p>	<p>31日</p> <p>ブロッコリー サラダ</p> <p>キャロットパン</p> <p>イタリアンたまごスープ</p> <p>ポンカン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 23.7g 中 768kcal 28.8g</p>	<p>愛媛県の味めぐり</p> <p>えひめけん あじ</p> <p>今月は、愛媛県の味めぐりです。「いよさつま」と「せんざんき」は、愛媛県の代表的な郷土料理です。「いよさつま」は魚と味噌を使った汁もので、愛媛県の県魚である鯛を使っています。緋のかぶらは、松山地方に伝わる冬の野菜です。収穫した時は中が白く皮が紫色をしています。だいたい酢に漬けると鮮やかな赤色に変わるのが特徴です。</p>

松山市学校給食の今月の食品産地予定

牛肉(北海道・愛媛・大分) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) えび(インドネシア) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー) ちくわ・平天(北海道) 豆腐・油揚げ・厚揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道・愛媛) 黒豆(兵庫) たけのこ(九州) はくさい(愛媛・熊本) 庄だいこん(松山) だいこん(愛媛・熊本・長崎・大分・鹿児島・香川・徳島) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(熊本・愛媛・岡山・徳島・高知) ごぼう(北海道・岡山・青森) じゃがいも(北海道) たまねぎ(北海道) にんじん(長崎) キャベツ(愛媛・熊本・徳島) こまつな(愛媛・福岡) しめじ(福岡・香川) エリンギ(香川) はれひめ(愛媛) ポンカン(愛媛) いちご(愛媛・佐賀) ひじき(松山) きわかめ(徳島) きくらげ(愛媛) しいたけ(長崎) マッシュルーム(岡山)

※ (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
 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。
 ※ 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>