



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1日 エネルギー たんぱく質 小 685kcal 30.3g 中 869kcal 37.6g		2日 エネルギー たんぱく質 小 617kcal 27.8g 中 776kcal 35.0g		3日 行事食…節分(部分豆 いわしの変わりソース) エネルギー たんぱく質 小 660kcal 26.6g 中 853kcal 34.3g		4日 エネルギー たんぱく質 小 645kcal 26.4g 中 818kcal 34.1g		5日 味めぐり…高知県 エネルギー たんぱく質 小 620kcal 26.0g 中 793kcal 32.6g	
8日 エネルギー たんぱく質 小 670kcal 22.7g 中 846kcal 27.8g		9日 とれたて感謝の日…いよかん エネルギー たんぱく質 小 672kcal 26.2g 中 828kcal 31.6g		10日 エネルギー たんぱく質 小 587kcal 26.6g 中 753kcal 33.1g		11日 エネルギー たんぱく質 小 603kcal 22.8g 中 769kcal 28.2g		12日 我が家の献立 優秀作品 エネルギー たんぱく質 小 603kcal 22.8g 中 769kcal 28.2g	
15日 旬…さわらのから揚げ エネルギー たんぱく質 小 672kcal 27.3g 中 854kcal 33.7g		16日 エネルギー たんぱく質 小 613kcal 25.7g 中 782kcal 33.0g		17日 我が家の献立 優秀作品 エネルギー たんぱく質 小 631kcal 26.1g 中 808kcal 32.8g		18日 エネルギー たんぱく質 小 580kcal 22.1g 中 756kcal 28.9g		19日 エネルギー たんぱく質 小 677kcal 25.3g 中 843kcal 30.5g	
22日 エネルギー たんぱく質 小 631kcal 24.6g 中 802kcal 30.7g		23日 エネルギー たんぱく質 小 659kcal 22.2g 中 835kcal 27.8g		24日 エネルギー たんぱく質 小 659kcal 22.2g 中 835kcal 27.8g		25日 エネルギー たんぱく質 小 652kcal 24.3g 中 819kcal 28.9g		26日 エネルギー たんぱく質 小 652kcal 24.3g 中 819kcal 28.9g	

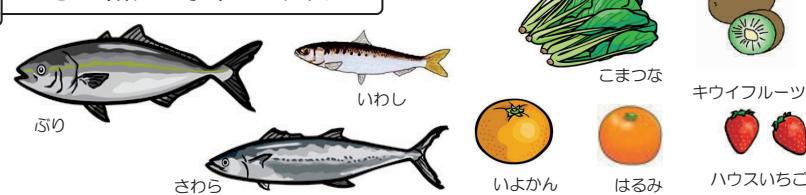
高知県の味めぐり

今月は、高知県の味めぐりです。「ぐる煮」は、高知県の郷土料理で、大根・人参・里芋といった冬の根菜を中心に使った煮物です。「ぐる」とは高知県の方言で、「みんな」「仲間」といった意味があり、さまざまな具材と一緒に煮込むことに由来しています。

高知県は別名「土佐」とも呼ばれ、「しょうが」や「かつお」が有名です。かつお節の名産地である「土佐」の名前を使い、かつお節で和えた料理を「土佐和え」といいます。しょうがは、生産量日本一で、10月～11月に収穫したあと貯蔵庫で保存し、一年間を通じて出荷しています。



旬の魚・野菜・果物



学校給食で食べたい 我が家の献立
 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！

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) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) さけ(北海道) むきえび(インドネシア) さわら(長崎) いわし(北海道) 豆腐・あげ(カナダ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島・愛媛) さつまいも(徳島・千葉・鹿児島)
 しょうが(高知・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(長崎・熊本・鹿児島) ねぎ(香川・高知・愛媛・熊本・徳島) ピーマン(宮崎・高知・熊本) ほうれん草(愛媛・徳島・長崎) みつば(大分・高知・徳島) キャベツ(愛媛・愛知・熊本) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本)
 だいこん(愛媛・熊本・長崎・香川・徳島・鹿児島) たまねぎ(北海道) 白菜(愛媛・徳島・熊本・長崎・鳥取・大分) いちご(愛媛・佐賀・高知・熊本・福岡) 伊予柑(愛媛) はるみ(愛媛) えのき(愛媛・宮崎・長野・熊本) くわがめ(徳島) こんぶ(北海道) 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】
 ☺ … 松山とれたて食品を使った料理(食材は太字にしています)

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
 …三津浜独自献立の日

※ 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/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>