

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 しゆん さかな や さい くだ もの ゆず ブロッコリー かぶ べにまどんな きょうねぎ だいこん はくさい はまち ほたて いか	あじ か こ し ま け ん 味のめぐり【鹿児島県】 こんげつ あじ こんだて か こ し ま け ん 今月の味めぐり献立は、『鹿児島県』です。 鹿児島県では、さつまいもの栽培の歴史が長く、その生産量は日本一です。 『からいもご飯』は、さつまいもと米を一緒に炊き込んだ鹿児島県の郷土料理です。	1日 きわかめのサラダ こめこパン ようふうにこみ だいずかりんとう エネルギー たんぱく質 小 6 1 6kcal 3 0 . 2g 中 7 6 6kcal 3 7 . 8g	2日 ごさかな ごはん すきやき エネルギー たんぱく質 小 5 9 5kcal 2 4 . 7g 中 7 5 2kcal 3 0 . 1g	3日 チーズ ホキのあまからに ごはん ビーフンじる エネルギー たんぱく質 小 6 5 5kcal 2 5 . 1g 中 8 1 5kcal 3 0 . 3g
6日 さんしよくあげ きりぼしめし かぶのみしる エネルギー たんぱく質 小 6 1 5kcal 2 1 . 7g 中 7 8 7kcal 2 7 . 0g	7日 いそに もちむぎごはん ぶたたまどんぶり(く) エネルギー たんぱく質 小 6 3 0kcal 3 0 . 7g 中 8 0 8kcal 3 9 . 0g	8日 くろめ すぶた ごはん ワンタンスープ エネルギー たんぱく質 小 6 3 6kcal 2 2 . 6g 中 7 9 8kcal 2 6 . 9g	9日 なつとう さんしよくあえ ごはん おでん エネルギー たんぱく質 小 6 0 9kcal 2 5 . 1g 中 7 7 1kcal 3 0 . 4g	10日 じゃがいもといかのケチャップいため パン にらたまスープ べにまどんな エネルギー たんぱく質 小 6 1 3kcal 2 8 . 8g 中 7 6 3kcal 3 5 . 4g
13日 旬…ブロッコリーサラダ みかん ブロッコリーサラダ もちむぎごはん カレーライス(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 6 8 3kcal 2 2 . 9g 中 8 8 2kcal 2 8 . 9g	14日 味のめぐり…鹿児島県 おひたし さつまあげ からいもごはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 6 1 9kcal 2 0 . 9g 中 7 8 5kcal 2 5 . 5g	15日 ヨーグルト チリコンカン ターメリックライス はくさいとベーコンのスープ エネルギー たんぱく質 小 6 1 9kcal 2 5 . 3g 中 8 3 0kcal 3 0 . 5g	16日 ポイルキャベツ えびのからあげ ゆかりごはん ちゅうかそば エネルギー たんぱく質 小 5 8 3kcal 2 7 . 5g 中 7 5 0kcal 3 5 . 2g	17日 ホキのレモンに パン クリームシチュー ポイルやさい エネルギー たんぱく質 小 6 5 0kcal 2 8 . 5g 中 8 1 2kcal 3 5 . 2g
20日 旬…大根の甘みど炒め アーモンド だいこんのあまみそいため ごはん すいとん エネルギー たんぱく質 小 6 6 4kcal 2 5 . 8g 中 8 2 0kcal 3 1 . 0g	21日 行事食…冬至(かぼちゃのどほう煮) ゆずふうみづけ めひかりのフライ ごはん かぼちゃのそぼろに エネルギー たんぱく質 小 6 4 5kcal 2 4 . 6g 中 8 1 7kcal 3 0 . 0g	22日 かふうサラダ パン とうふのごもくあんかけ みかん エネルギー たんぱく質 小 6 2 4kcal 2 7 . 1g 中 7 7 1kcal 3 3 . 8g	23日 ポイルやさい フライドチキン こめこととうにゅうのいちごケーキ コーンピラフ やさいたつぷりスープ エネルギー たんぱく質 小 6 9 8kcal 2 7 . 3g 中 8 6 5kcal 3 3 . 5g	24日 しゅう ぎょう しき 終業式

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・四国・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) いか(ペルー) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー・アイスランド) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) 平天・棒天(北海道) いわしすり身(日本) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道・長崎) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) さつまいも(徳島・宮崎・熊本・千葉) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・愛媛) ほうれん草(愛媛・徳島) 白菜(愛媛・熊本・徳島) かぶ(愛媛・香川) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・大分・徳島・香川) たまねぎ(北海道) 京ねぎ(鳥取・愛媛・大分・埼玉) ごぼう(青森・北海道) たけのこ(愛媛) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛) 里芋(九州) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・広島・福岡) まいたけ(福岡・香川) わかめ(日本)

※(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
 …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/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>