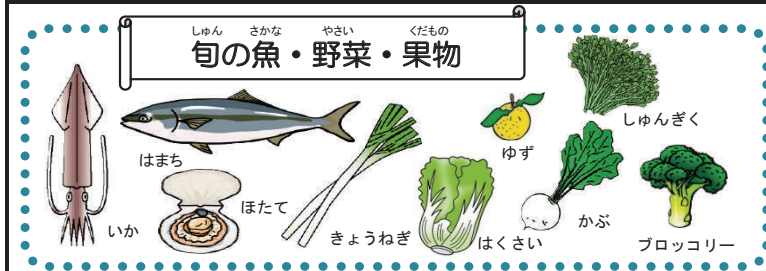




| 月曜日                                                                                                                                                    | 火曜日                                                                                                                                                                                                                                                    | 水曜日                                                                                                                                                                                                                           | 木曜日                                                                                                                                                                                                                                                 | 金曜日                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>学校給食で食べたい 我が家の献立</b></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。</p> <p>今日は、5日に水炊きうどんが登場します。</p> <p><b>我が家の献立</b></p>                                     | <p><b>1日</b></p> <p>ぎゅうにゅう<br/>うずらたまご<br/>ぎゅうにく<br/>やきどうふ</p> <p>こめ アーモンド</p> <p>あぶら<br/>さとう<br/>こんにやく<br/>こんにやく<br/>きょうねぎ<br/>はくさい<br/>ごぼう<br/>にんじん<br/>だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 610kcal 23.0g<br/>中 778kcal 28.5g</p>                           | <p><b>2日</b></p> <p>みかん コーン サラダ</p> <p>ごはん じゃがいものベーコン</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 644kcal 17.2g<br/>中 813kcal 20.8g</p>                                                                                                          | <p><b>3日 我が家の献立 優秀作品</b></p> <p>たいのゆかりあげ</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>ごこまいり<br/>ごはん みずたき<br/>うどん</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 631kcal 27.8g<br/>中 796kcal 34.3g</p>                                                                                          | <p><b>4日</b></p> <p>ぎゅうにゅう<br/>とうふ<br/>とりにく<br/>たい</p> <p>こめ パンこ<br/>はだかむぎ でんぶん<br/>もちむぎ さとう<br/>くろまい こめこ<br/>あかまい こむぎ<br/>みどりまい あぶら<br/>うどん</p> <p>はくさい キャベツ<br/>しいたけ こまつな<br/>コーン<br/>たまねぎ<br/>しそ<br/>きょうねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 692kcal 31.6g<br/>中 867kcal 39.2g</p> |
| <p><b>7日</b></p> <p>ウインナーいり<br/>かきあげ</p> <p>いそあえ</p> <p>ごはん けんちん<br/>じる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 603kcal 20.6g<br/>中 762kcal 25.0g</p>                 | <p><b>8日</b></p> <p>ぎゅうにゅう<br/>とりにく<br/>やきどうふ<br/>ポークウインナー</p> <p>こめ さとう<br/>ごまあぶら でんぶん<br/>こんにやく じゃがいも<br/>こめこ</p> <p>ごぼう<br/>ごぼう<br/>にんじん<br/>ねぎ<br/>たまねぎ<br/>コーン<br/>ほうれんそう<br/>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 677kcal 23.3g<br/>中 891kcal 29.8g</p> | <p><b>9日</b></p> <p>わかどりの<br/>マリアナソース</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>やさいたっぷり<br/>スープ</p> <p>べにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 640kcal 27.1g<br/>中 793kcal 33.4g</p>                                                                       | <p><b>10日</b></p> <p>ぎゅうにゅう<br/>ベーコン<br/>とりにく<br/>こむぎ</p> <p>ひめむぎパン さとう<br/>でんぶん<br/>あぶら<br/>じゃがいも<br/>こんにやく<br/>こんにやく</p> <p>しょうが<br/>グリーンピース<br/>べにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 648kcal 26.5g<br/>中 845kcal 32.4g</p>                            | <p><b>11日</b></p> <p>ぎゅうにゅう<br/>うずらたまご<br/>ちくわ<br/>あけどうふ<br/>ぎゅうにく<br/>なっとう</p> <p>こめ<br/>じゃがいも<br/>こんにやく<br/>さとう<br/>くるみ</p> <p>だいこん<br/>キャベツ<br/>こまつな<br/>にんじん</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 622kcal 25.4g<br/>中 784kcal 31.3g</p>                                              |
| <p><b>14日 味めぐり…滋賀県</b></p> <p>さばのたつたあげ</p> <p>あかかぶのすも</p> <p>ごはん うちめ<br/>じる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 635kcal 24.2g<br/>中 818kcal 32.1g</p>             | <p><b>15日</b></p> <p>ぎゅうにゅう<br/>だいたく<br/>あげ<br/>さば</p> <p>こめ さとう<br/>あぶら<br/>でんぶん<br/>さとう</p> <p>ねぎ<br/>ごぼう<br/>しめじ<br/>にんじん<br/>あかかぶ<br/>ゆず<br/>だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 606kcal 20.4g<br/>中 764kcal 25.3g</p>                                   | <p><b>16日 旬…フロッキーサラダ</b></p> <p>フロッキー<br/>サラダ</p> <p>ことうパン</p> <p>チャンポン</p> <p>さつまいものからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 600kcal 24.2g<br/>中 764kcal 30.1g</p>                                                                      | <p><b>17日</b></p> <p>ぎゅうにゅう<br/>みそ<br/>とうふ<br/>とりにく<br/>あげ<br/>いか</p> <p>パン<br/>くらざとう<br/>ちゅうかさば<br/>さつまいも<br/>あぶら</p> <p>たけのこ<br/>にんじん<br/>きょうねぎ<br/>きくらげ<br/>もやし<br/>キャベツ<br/>きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 646kcal 28.7g<br/>中 821kcal 35.3g</p> | <p><b>18日</b></p> <p>ぎゅうにゅう<br/>えび<br/>ぶたにく<br/>とりにく<br/>さとう</p> <p>こめ はるさめ<br/>あぶら<br/>さとう<br/>でんぶん<br/>ごまあぶら</p> <p>しそ<br/>たまねぎ<br/>たけのこ<br/>にんじん<br/>もやし<br/>ねぎ<br/>しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 615kcal 23.6g<br/>中 773kcal 28.4g</p>                                   |
| <p><b>21日 行事食…冬至<br/>(かぼちゃのうまに)</b></p> <p>ぶりのしおやき</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん かぼちゃの<br/>うまに</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 658kcal 28.0g<br/>中 824kcal 33.7g</p> | <p><b>22日</b></p> <p>ぎゅうにゅう<br/>ぶたにく<br/>ぶたにく<br/>ぶたにく</p> <p>こめ さとう<br/>ごま</p> <p>さやいんげん<br/>にんじん<br/>たまねぎ<br/>かぼちゃ<br/>ほうれんそう<br/>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 616kcal 27.1g<br/>中 785kcal 34.0g</p>                                                | <p><b>23日</b></p> <p>ぎゅうにゅう<br/>だいたく<br/>たまご<br/>ぶたにく</p> <p>パン<br/>じゃがいも<br/>いちごジャム</p> <p>エリンギ セロリ<br/>たまねぎ りんご<br/>にんじん<br/>ほうれんそう<br/>コーン<br/>にんにく<br/>トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 666kcal 29.6g<br/>中 833kcal 36.8g</p> | <p><b>24日</b></p> <p>ぎゅうにゅう<br/>チーズ<br/>たまご<br/>ぶたにく</p> <p>パン<br/>パンこ<br/>あぶら<br/>いちごジャム</p> <p>エリンギ セロリ<br/>たまねぎ りんご<br/>にんじん<br/>ほうれんそう<br/>コーン<br/>にんにく<br/>トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 717kcal 30.4g<br/>中 898kcal 38.5g</p>                  | <p><b>25日</b></p> <p>ぎゅうにゅう<br/>ぶたにく<br/>うずらたまご<br/>たい</p> <p>こめ さとう<br/>ごまあぶら<br/>はるさめ<br/>じゃがいも<br/>あぶら</p> <p>たまねぎ<br/>ねぎ<br/>コーン<br/>ピーマン<br/>たけのこ<br/>にんじん<br/>べにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 663kcal 28.7g<br/>中 838kcal 35.9g</p>                                    |



**滋賀県の味めぐり～打ち豆汁 赤かぶ～**

「打ち豆汁」は、みそ汁に打ち豆を使う琵琶湖の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」という語呂合わせで、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。

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) ほうれんそう(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>