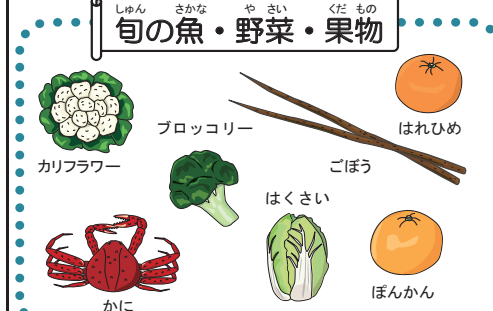
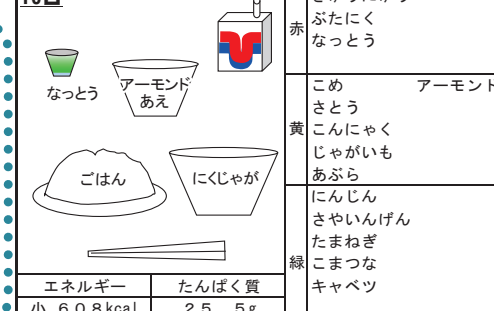
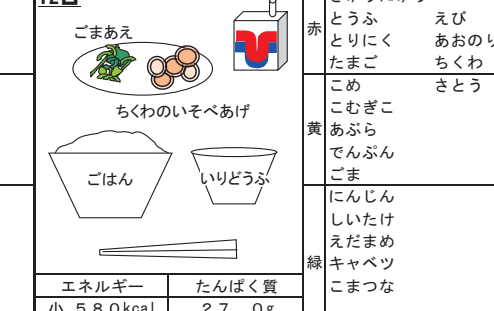
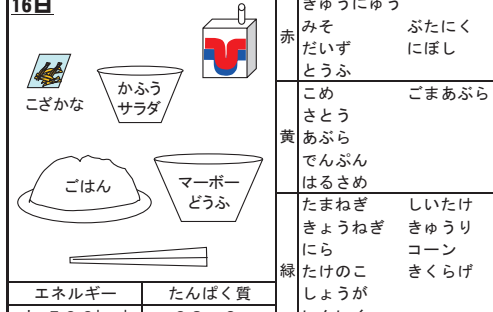
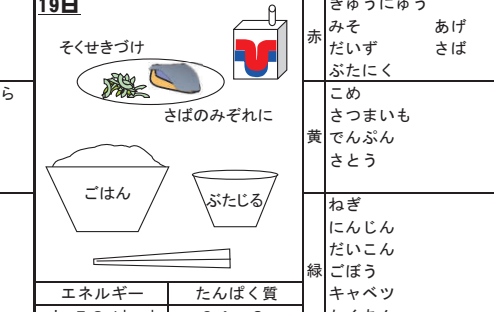
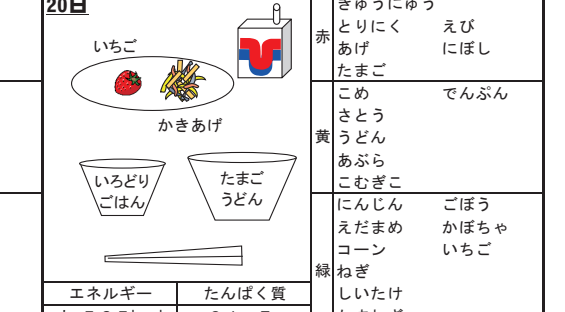
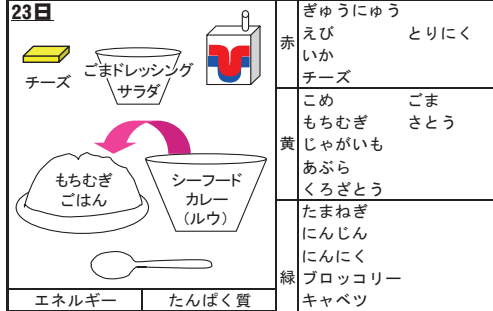
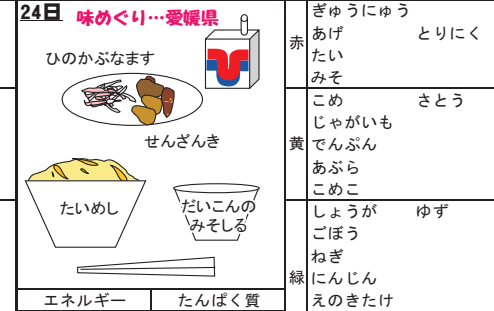
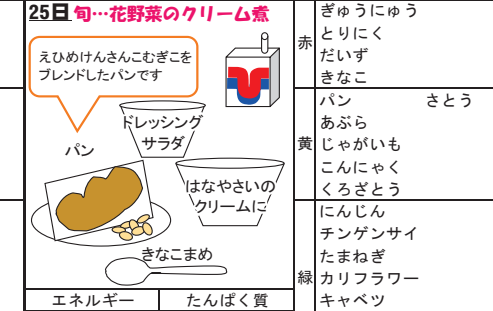
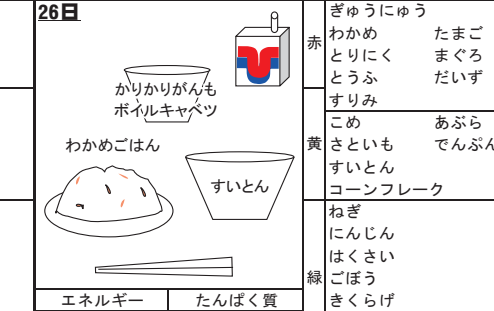
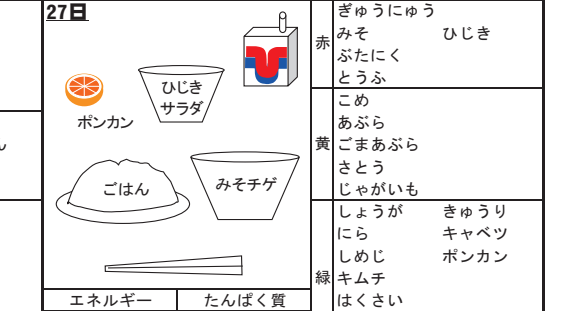
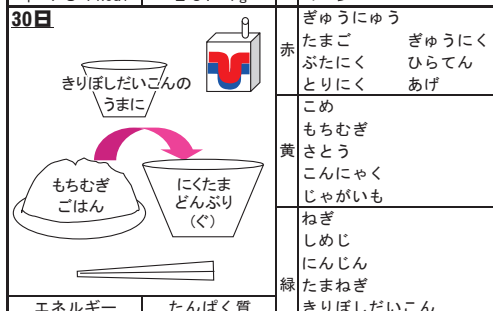
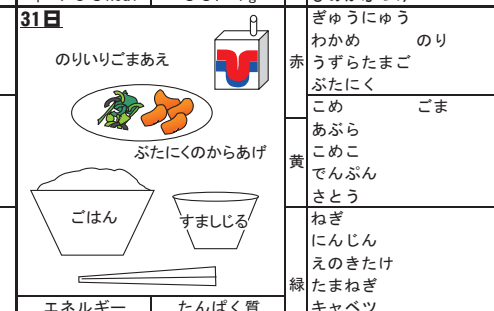


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物  エネルギーたんぱく質 小 608kcal 25.5g 中 765kcal 30.2g	10日  エネルギーたんぱく質 小 608kcal 25.5g 中 765kcal 30.2g	11日  エネルギーたんぱく質 小 579kcal 28.4g 中 734kcal 36.4g	12日  エネルギーたんぱく質 小 580kcal 27.0g 中 741kcal 33.3g	13日  エネルギーたんぱく質 小 578kcal 32.1g 中 734kcal 40.4g
16日  エネルギーたんぱく質 小 592kcal 28.0g 中 749kcal 34.2g	17日 行事食…正月 (くりきんとん)  エネルギーたんぱく質 小 574kcal 22.8g 中 730kcal 27.8g	18日  エネルギーたんぱく質 小 587kcal 23.8g 中 740kcal 30.0g	19日  エネルギーたんぱく質 小 581kcal 24.3g 中 758kcal 31.1g	20日  エネルギーたんぱく質 小 565kcal 21.7g 中 709kcal 26.9g
23日  エネルギーたんぱく質 小 624kcal 24.3g 中 781kcal 29.4g	24日 味めぐり…愛媛県  エネルギーたんぱく質 小 604kcal 27.0g 中 793kcal 33.1g	25日 旬…花野菜のクリーム煮  エネルギーたんぱく質 小 572kcal 25.1g 中 712kcal 31.1g	26日  エネルギーたんぱく質 小 615kcal 22.0g 中 799kcal 27.6g	27日  エネルギーたんぱく質 小 568kcal 22.9g 中 720kcal 28.4g
30日  エネルギーたんぱく質 小 589kcal 27.2g 中 818kcal 34.9g	31日  エネルギーたんぱく質 小 580kcal 24.8g 中 732kcal 30.2g	味めぐり【愛媛県】～鯛めし せんざんき 『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特別な日である『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。		

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) ブロッコリー(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>



<松山市HP>