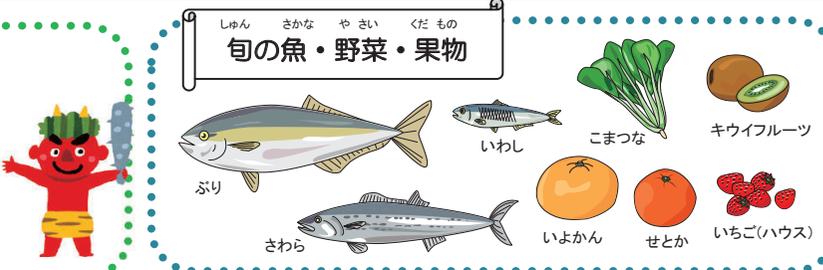


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>あじ ひょうごけん じる 味めぐり【兵庫県】～かにたま汁</p> <p>今月の味めぐり献立は、兵庫県の特産品の『カニ』を使った献立です。ズワイガニは、山陰では「松葉ガニ」と呼ばれています。松葉ガニと呼ばれる理由は、「ゆでるときに松の葉を燃料に使った」「身を水につけると松葉のように広がる」などの説があります。松葉ガニは、日本海に面した兵庫県の但馬地域の特産品です。</p> 				
<p>6日</p> <p>赤: ビビンバ(ぐ)、みそ、うずらたまご 黄: もちむぎ、ちゅうかスープ 緑: にんじん、たけのこ、しいたけ、ほうれんそう、きくらげ、しょうが、にんにく、ねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 55.8kcal 23.4g 中 72.7kcal 30.1g</p>	<p>7日</p> <p>赤: さげのオランダあげ、ポイルキャベツ 黄: ごはん、とうふの、ごもくあんかけ 緑: にんじん、パセリ、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.8kcal 32.5g 中 81.7kcal 40.5g</p>	<p>8日</p> <p>赤: しょうゆドレッシング、サラダ 黄: パン、クリームシチュー、くるみ、みり、だいず、りりこ 緑: マッシュルーム、えだまめ、にんじん、たまねぎ、こまつな、だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.3kcal 26.5g 中 74.4kcal 32.7g</p>	<p>9日</p> <p>赤: しょうゆ、あげ 黄: ヨーグルト、とりにく、トマトソースかけ 緑: しょうが、ごはん、ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.5kcal 27.8g 中 79.6kcal 35.9g</p>	<p>10日</p> <p>赤: パン、バンサンス、あげ 黄: パン、ごま、ごまあぶら 緑: いちご、ちゅうか、ちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 57.1kcal 27.3g 中 72.7kcal 34.6g</p>
<p>13日</p> <p>赤: だいこん、サラダ、ごさかな 黄: もちむぎ、くろざとう、あぶら、じゃがいも 緑: トマトピューレー、にんにく、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.9kcal 22.5g 中 75.6kcal 26.8g</p>	<p>14日</p> <p>赤: ゆずふうみつけ、いかに、てんぷら 黄: ごはん、いそに 緑: にんじん、れんこん、しょうが、きゅうり、ゆず、はくさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 58.1kcal 28.2g 中 74.7kcal 35.5g</p>	<p>15日 愛媛FC応援給食 絶頂焼(たい)バーガー</p> <p>赤: たまごなし、タルタルソース、キャベツの、カレーソテー 黄: バーガーパン(ひめむぎパン)、コンスープ 緑: たまごなしタルタルソース、コーン、セロリ、パセリ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.8kcal 31.2g 中 76.0kcal 37.3g</p>	<p>16日 愛媛FC応援給食 赤鯛(た)り / さばの焼き込みご飯</p> <p>赤: おひたし、ふたにくの、からあげ 黄: さばのたきこみ、ごはん、じゃがいもの、みそしる 緑: さば、ふたにくの、り</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.3kcal 30.0g 中 75.5kcal 37.5g</p>	<p>17日</p> <p>赤: タンドリーチキン、ごとうだいず 黄: コーンポラフ、やさいたっぷりスープ 緑: たまねぎ、しょうが、にんにく、セロリ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、レモン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.4kcal 27.2g 中 77.1kcal 33.1g</p>
<p>20日 味めぐり…兵庫県</p> <p>赤: かまぼこ、小煮干しのかきあげ、キャベツのおひたし 黄: わかめ、ごはん、かにたま汁 緑: たまご、かに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 58.1kcal 21.8g 中 74.0kcal 26.7g</p>	<p>21日 旬…さわらの香味揚げ</p> <p>赤: ポイルやさい、さわらのかばやき 黄: ごこまいり、ごはん、ちゃんこ、なべ 緑: えのきたけ、しゆんぎく、きょうねぎ、しいたけ、にんじん、はくさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.3kcal 25.3g 中 75.4kcal 31.4g</p>	<p>22日</p> <p>赤: かいそう、サラダ 黄: こくろパン、カレー、ビーンズ 緑: せとか</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.6kcal 29.0g 中 81.1kcal 35.5g</p>	<p>23日 さわら</p> <p>さわらは、漢字で魚へんに春「鱈」と書き「春を告げる魚」といわれています。細い体に鋭い歯をもち、全長1m以上に成長します。身はやわらかく、くせのない味で様々な調理法に合います。</p> 	
<p>27日</p> <p>赤: チキンチキン、ごはん 黄: ごはん、ワンタン、スープ 緑: チンゲンサイ、コーン、にんじん、たまねぎ、しょうが、ごぼう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.7kcal 21.4g 中 82.5kcal 26.3g</p>	<p>28日</p> <p>赤: なつとう、ごま、ごまあぶら 黄: ごはん、じゃがいもの、そばろに 緑: たまねぎ、にんじん、さやいんげん、きゅうり、キャベツ、だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.8kcal 24.6g 中 75.0kcal 29.0g</p>	<p>せつぶん ひまめ 節分の日に豆をまくのはなぜ?</p> <p>節分とは、二十四節気のひとつである立春の前日に鬼を追い払い、新年を迎える行事のことをいいます。節分には、「鬼は外、福は内」と豆をまいて、邪気を祓います。その後に、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸せを祈ります。</p>		
<p>しゅん さかな やさいくだもの 旬の魚・野菜・果物</p> 				

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・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さわら(愛媛) いわし(北海道) 鮭(北海道) さば(日本) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) 鯛(愛媛) かに(日本) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) 平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) じゃがいも(北海道・鹿児島・長崎・愛媛・松山) こまつな(愛媛・福岡・徳島・長崎) キャベツ(松山・愛媛・愛知) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) 里芋(大分) かぼちゃ(中南米・ニュージーランド) たけのこ(愛媛) ほうれん草(愛媛・徳島) ごぼう(北海道・青森・岡山) いちご(愛媛) いよかん(松山) せとか(愛媛) ゆず(高知) れんこん(徳島) しめじ(香川・福岡) しいたけ(徳島・長崎・栃木・岩手) マッシュルーム(千葉) きくらげ(愛媛) わかめ(宮城・岩手・韓国・徳島) くきわかめ(徳島)

※(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(1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
 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。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/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>

