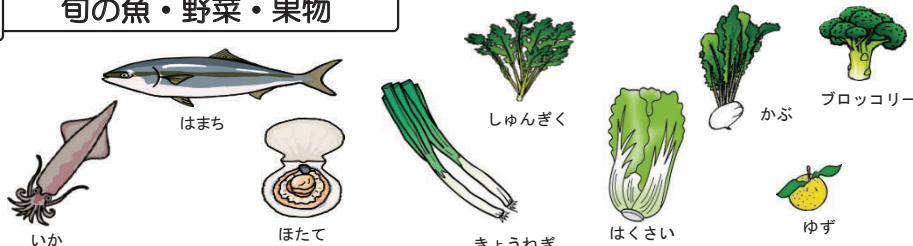




月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
学校給食で食べたい 我が家の献立 ご家庭で食べられて いる献立を学校給食に 取り入れました。 お楽しみに！ 我が家の献立 7日 かぼちゃとこにぼしの かきあげ ごはん けんちん じる エネルギー たんぱく質 小 600kcal 21.6g 中 752kcal 26.2g	1日 ごはん すきやき エネルギー たんぱく質 小 663kcal 28.6g 中 843kcal 35.1g	2日 フレンチ サラダ チーズパン じゃがいもの ベーコンに みかん エネルギー たんぱく質 小 657kcal 22.3g 中 815kcal 27.4g	3日 我が家の献立 優秀作品 たいのゆかりあげ こまつなのおひたし ごはん みずたき うどん エネルギー たんぱく質 小 631kcal 27.8g 中 796kcal 34.3g	4日 オムレツ ケチャップ ポイルキャベツ コーンピラフ パンパン シチュー エネルギー たんぱく質 小 635kcal 24.4g 中 790kcal 29.0g
7日 かぼちゃとこにぼしの かきあげ ごはん けんちん じる エネルギー たんぱく質 小 600kcal 21.6g 中 752kcal 26.2g	8日 チーズ きわかめの 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 682kcal 23.2g 中 896kcal 29.6g	9日 とんづけフライ ポイルやさい ごはん やさいたっぷり スープ エネルギー たんぱく質 小 700kcal 27.6g 中 892kcal 33.9g	10日 なつとう ごはん おでん エネルギー たんぱく質 小 668kcal 26.5g 中 845kcal 32.4g	11日 わかどりの マリナソソース パン ビーフン べにまどんな エネルギー たんぱく質 小 670kcal 28.7g 中 832kcal 35.6g
14日 味めぐり…滋賀県 さばのたつたあげ あかかぶのすもの ごはん うちまめ じる エネルギー たんぱく質 小 635kcal 24.2g 中 818kcal 32.1g	15日 みかん カラフル ナムル キムチごはん ワンタン スープ エネルギー たんぱく質 小 606kcal 20.4g 中 764kcal 25.3g	16日 旬…フロッキーサラダ フロッキー サラダ ことうパン チャンポン りんご エネルギー たんぱく質 小 587kcal 23.2g 中 740kcal 28.8g	17日 ししゃものからあげ 小2ひ 中3ひ きんぴら ごはん かぶの みそしる エネルギー たんぱく質 小 593kcal 21.7g 中 766kcal 27.2g	18日 みかん チリコンカン ごはん イタリアン たまごスープ エネルギー たんぱく質 小 642kcal 25.9g 中 809kcal 32.0g
21日 行事食…冬至 (かぼちゃのうまに) いかのてんぷら ごはん かぼちゃの そばろし エネルギー たんぱく質 小 668kcal 27.9g 中 848kcal 34.5g	22日 ヨーグルト たいの あまからに もちむぎごはん あぶたま どんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 747kcal 30.0g 中 943kcal 37.5g	23日 いちごジャム ナムル パン とうふの ごもくあんかけ エネルギー たんぱく質 小 606kcal 27.9g 中 757kcal 34.2g	24日 ☆味酒小・中学校のみケーキ チョコレート ケーキ フライドチキン ポイルキャベツ ツナいりカレーピラフ クリーム スープ エネルギー たんぱく質 小 729kcal 30.0g 中 906kcal 37.7g	25日 ☆新玉小・香町小のみケーキ チョコレート ケーキ ピロシキのぐ (ぎゅうにくのみそいため・ナムル) ごはん ちゅうか コンスープ エネルギー たんぱく質 小 675kcal 24.9g 中 707kcal 29.7g

旬の魚・野菜・果物

し が け ん あ じ
滋賀県の味めぐり

こんげつ し が け ん あ じ
今月は、滋賀県の味めぐりです。「打ち豆汁」は、みそ汁のだしに、打ち豆を使う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」というゴロ合わせで、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。

松山市学校給食の
今日の主な食品の予定産地

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>