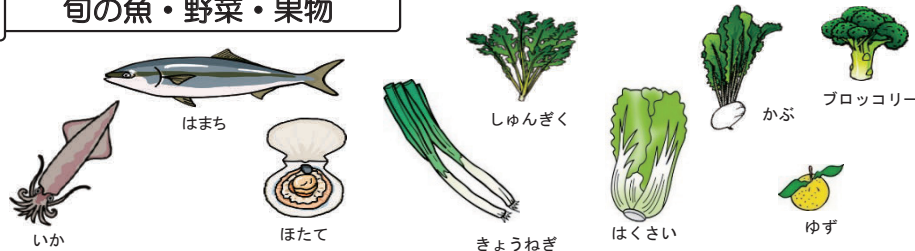




月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
学校給食で食べたい 我が家の献立 ご家庭で食べられて いる献立を学校給食に 取り入れました。 お楽しみに！ 我が家の献立 かぼちゃとこいばしの かきあげ いそあえ ごはん けんちん じる エネルギー たんぱく質 小 601kcal 21.6g 中 753kcal 26.1g	1日 アーモンド なます ごはん すきやき エネルギー たんぱく質 小 620kcal 23.3g 中 793kcal 28.9g	2日 コーン サラダ ごはん じゃがいもの ベーコンに エネルギー たんぱく質 小 654kcal 17.6g 中 819kcal 27.5g	3日 我が家の献立 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 639kcal 28.4g 中 807kcal 35.2g	4日 フレンチ サラダ ごはん パンプキン シチュー オムレツ エネルギー たんぱく質 小 630kcal 28.9g 中 785kcal 34.7g
7日 かぼちゃとこいばしの かきあげ いそあえ ごはん けんちん じる エネルギー たんぱく質 小 601kcal 21.6g 中 753kcal 26.1g	8日 チーズ きわかめの サラダ ごはん カレーライス (ルー) エネルギー たんぱく質 小 675kcal 23.5g 中 885kcal 29.3g	9日 スマの あまずし ごはん やさいたっぷり スープ エネルギー たんぱく質 小 735kcal 25.0g 中 934kcal 30.7g	10日 なつとう ごはん おでん エネルギー たんぱく質 小 660kcal 26.4g 中 837kcal 32.3g	11日 とりにくの てりやき パン ビーフン じる ベにまどんな エネルギー たんぱく質 小 618kcal 27.0g 中 775kcal 34.1g
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 うちめ じる エネルギー たんぱく質 小 638kcal 24.5g 中 796kcal 27.8g	15日 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 591kcal 20.9g 中 750kcal 25.9g	16日 旬…フロッキーサラダ ベにまどんな からいも ごはん チャンポン エネルギー たんぱく質 小 580kcal 21.1g 中 752kcal 26.2g	17日 しやものからあげ 小2び 中3び 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 604kcal 22.6g 中 780kcal 28.5g	18日 チリコンカン ひめむぎパン イタリアン たまごスープ りんご エネルギー たんぱく質 小 650kcal 29.0g 中 808kcal 36.0g
21日 行事食…冬至 (かぼちゃのうまに) いかのてんぷら ごまあえ ごはん かぼちゃの うまに エネルギー たんぱく質 小 649kcal 27.0g 中 828kcal 33.6g	22日 ベにまどんな たいの あまからに ごはん ちゅうかコーン スープ エネルギー たんぱく質 小 656kcal 22.6g 中 826kcal 27.7g	23日 はるさめ サラダ ごはん とうふの ごもくあんかけ エネルギー たんぱく質 小 590kcal 24.1g 中 750kcal 29.8g	24日 いそに むぎごはん ぶたたま どんぶり エネルギー たんぱく質 小 626kcal 30.4g 中 806kcal 38.8g	25日 フライドチキン デザート ポイルやさい パン クリーム スープ エネルギー たんぱく質 小 686kcal 28.5g 中 851kcal 35.4g

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>