



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
1日 行事食…節分(節分豆 いわしの変身ソース) いわしのかわりソース せつぶん まめ レモンふうみづけ ごはん おおひら エネルギー たんぱく質 小 660kcal 26.6g 中 853kcal 34.3g		2日 かわりきんぴら こざかな もちむぎごはん おやこ エネルギー たんぱく質 小 592kcal 26.9g 中 759kcal 33.5g		3日 コロコステーキ ポイルやさい ごはん ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 607kcal 27.6g 中 768kcal 35.2g		4日 我が家の献立 優秀作品 かきあげ キャベツのおひたし ちりめん ごはん ほっこり エネルギー たんぱく質 小 603kcal 22.7g 中 769kcal 28.1g		5日 かいそう サラダ こめこパン クリーム シチュー いちご エネルギー たんぱく質 小 627kcal 28.1g 中 777kcal 35.2g		6日 ちりめん ごはん ちくわ えび たまご こむぎこ しょうが れんこん ねぎ キャベツ はくさい にんじん ごぼう しめじ たまねぎ	
8日 旬…さわらのから揚げ さわらのから揚げ ごまあえ ごはん きりぼしだいこんの エネルギー たんぱく質 小 681kcal 28.4g 中 865kcal 35.0g		9日 とうふの かわりあげ つくだに ごはん はくさいの エネルギー たんぱく質 小 660kcal 22.1g 中 833kcal 27.0g		10日 とれたて感謝の日…いよかん はくさい サラダ ひめむぎパン カレー いよかん エネルギー たんぱく質 小 690kcal 26.2g 中 863kcal 31.6g		11日 けんこくきねんひ 建国記念の日		12日 さけフライ そくせきづけ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 697kcal 32.1g 中 881kcal 39.9g		13日 ぎゅうにゅう あげ とりにく だいず ひじき こめ あぶら さとう にんじん はくさい キャベツ たくあん	
15日 我が家の献立 優秀作品 たまらんからあげ ポイルキャベツ ごはん ちゅうかスープ エネルギー たんぱく質 小 641kcal 27.4g 中 822kcal 34.4g		16日 ごまずあえ なつとう ごはん じゃがいもの エネルギー たんぱく質 小 651kcal 24.3g 中 819kcal 28.9g		17日 はるみ いそあえ ごはん あつあげの エネルギー たんぱく質 小 592kcal 26.2g 中 758kcal 34.2g		18日 味めぐり…高知県 たいのたつたあげ きゅうりのとさふうみ しょうが ごはん ぐるに エネルギー たんぱく質 小 620kcal 26.0g 中 793kcal 32.6g		19日 しょうゆ ドレッシングサラダ みかんパン ようふうこみ エネルギー たんぱく質 小 651kcal 26.4g 中 835kcal 33.0g		20日 ぎゅうにゅう あげ とりにく たい こめ さとう にんじん ごま しょうが ほうれんそう にんじん だいこん きゅうり	
22日 じゃがいもえびの ケチャップいため アーモンド ごはん ビーフン エネルギー たんぱく質 小 698kcal 27.2g 中 867kcal 32.7g		23日 かぼちゃとにぼしの かきあげ いかめし かきたま エネルギー たんぱく質 小 615kcal 24.3g 中 781kcal 30.3g		24日 かぼちゃとにぼしの かきあげ いかめし かきたま エネルギー たんぱく質 小 615kcal 24.3g 中 781kcal 30.3g		25日 かわかめの サラダ チーズ もちむぎ ごはん ハヤシライス エネルギー たんぱく質 小 667kcal 23.0g 中 831kcal 27.7g		26日 たいのアーモンド いため ヨーグルト ごはん しお ラーメン エネルギー たんぱく質 小 642kcal 24.7g 中 824kcal 29.6g		27日 ぎゅうにゅう とりにく わかめ ポークウィンナー みかんパン じゃがいも あぶら さとう にんじん キャベツ セロリ パセリ たまねぎ だいこん ごま	
28日 きゅうにゅう あげ とりにく だいず ひじき こめ あぶら さとう にんじん はくさい キャベツ たくあん		29日 きゅうにゅう あげ とりにく だいず ひじき こめ あぶら さとう にんじん はくさい キャベツ たくあん		30日 きゅうにゅう あげ とりにく だいず ひじき こめ あぶら さとう にんじん はくさい キャベツ たくあん		31日 きゅうにゅう あげ とりにく だいず ひじき こめ あぶら さとう にんじん はくさい キャベツ たくあん		1日 きゅうにゅう あげ とりにく だいず ひじき こめ あぶら さとう にんじん はくさい キャベツ たくあん			

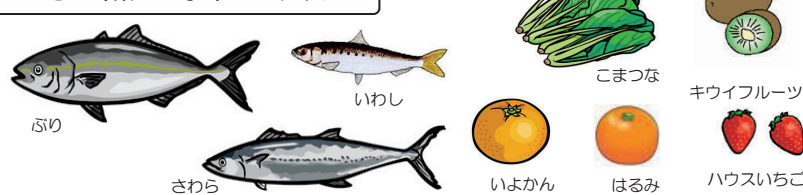
高知県の味めぐり

今月は、高知県の味めぐりです。「ぐる煮」は、高知県の郷土料理で、大根・人参・里芋といった冬の根菜を中心に使った煮物です。「ぐる」とは高知県の方言で、「みんな」「仲間」といった意味があり、さまざまな具材と一緒に煮込むことに由来しています。

高知県は別名「土佐」とも呼ばれ、「しょうが」や「かつお」が有名です。かつお節の名産地である「土佐」の名前を使い、かつお節で和えた料理を「土佐和え」といいます。しょうがは、生産量日本一で、10月～11月に収穫したあと貯蔵庫で保存し、一年間を通じて出荷しています。



旬の魚・野菜・果物



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！

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) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) さけ(北海道) むきえび(インドネシア) さわら(長崎) いわし(北海道) 豆腐・あげ(カナダ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島・愛媛) さつまいも(徳島・千葉・鹿児島)
しょうが(高知・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(長崎・熊本・鹿児島) ねぎ(香川・高知・愛媛・熊本・徳島) ビーマン(宮崎・高知・熊本) ほうれん草(愛媛・徳島・長崎) みつば(大分・高知・徳島) キャベツ(愛媛・愛知・熊本) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本)
だいこん(愛媛・熊本・長崎・香川・徳島・鹿児島) たまねぎ(北海道) 白菜(愛媛・徳島・熊本・長崎・鳥取・大分) いちご(愛媛・佐賀・高知・熊本・福岡) 伊予柑(愛媛) はるみ(愛媛) えのき(愛媛・宮崎・長野・熊本) くわがめ(徳島) こんぶ(北海道) 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】

味めぐり…日本の味めぐり
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。
※ 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>