

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
10日 せいじんひ 成人の日		11日 しょうゆ ドレッシングサラダ まめパン はれひめ エネルギー たんぱく質 小 6 9 9kcal 3 0 . 0 g 中 8 5 8kcal 3 6 . 2 g		12日 行事食…正月（きんどん） きんどん えびのこうみあげ ごこまいり だんご エネルギー たんぱく質 小 6 4 6kcal 2 5 . 1 g 中 8 3 1kcal 3 0 . 4 g		13日 さかなと アーモンドの あおなえ ごはん ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 6 3 8kcal 2 4 . 7 g 中 7 6 2kcal 2 8 . 1 g		14日 ほうれんそうの ナムル ごはん ちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 6 1 4kcal 2 5 . 0 g 中 7 8 7kcal 3 1 . 4 g	
17日 チーズ ホキの ケチャップいため かにピラフ はくさい スープ エネルギー たんぱく質 小 5 9 6kcal 2 4 . 6 g 中 7 5 1kcal 2 9 . 7 g		18日 旬…花野菜のクリーム煮 フレンチ サラダ ひめむぎパン はなやさいの クリームに きなこまめ エネルギー たんぱく質 小 6 1 4kcal 2 5 . 6 g 中 7 5 7kcal 3 0 . 8 g		19日 こまつなおひたし コロコロステーキ ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 6 0 0kcal 2 5 . 8 g 中 7 5 6kcal 3 2 . 0 g		20日 ポイルキャベツ いかのからあげ ごはん みそ ラーメン エネルギー たんぱく質 小 5 9 4kcal 2 5 . 2 g 中 7 4 9kcal 3 1 . 0 g		21日 ひじき サラダ もちむぎ ごはん カレー (ルー) エネルギー たんぱく質 小 6 4 2kcal 2 1 . 1 g 中 8 2 5kcal 2 6 . 7 g	
24日 味めぐり…愛媛県 なます せんざんき たいめし すまし じる エネルギー たんぱく質 小 6 2 4kcal 2 9 . 1 g 中 7 8 7kcal 3 1 . 3 g		25日 だいこん サラダ こめこパン ビーフ シチュー いちご (小)2こ (中)1こ エネルギー たんぱく質 小 6 1 5kcal 2 5 . 8 g 中 7 6 2kcal 3 2 . 2 g		26日 アーモンドあえ さかなのしおやき もちむぎ ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 6 0 4kcal 2 7 . 5 g 中 7 6 8kcal 3 3 . 7 g		27日 かわり きんぴら ぼんかん ごはん ちゃんこなべ エネルギー たんぱく質 小 5 9 3kcal 2 3 . 1 g 中 7 4 3kcal 2 8 . 9 g		28日 あまずづけ ぶたにくのカレーあげ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 6 4 5kcal 2 8 . 7 g 中 8 1 6kcal 3 5 . 6 g	
31日 なっとう ごまいり いそあえ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 6 5 7kcal 2 4 . 9 g 中 8 1 2kcal 3 0 . 3 g		旬の魚・野菜・果物 かに カリフラワー はくさい プロッコリー ごぼう ぼんかん はれひめ		あじ え ひめけん 味めぐり【愛媛県】 今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。 鯛は、愛媛県の県魚です。養殖真鯛の生産量は、平成2年以降愛媛県が日本一 です。鯛を使った料理の中でも、愛媛県の代表的な郷土料理は『鯛めし』です。 中予地方や東予地方では、鯛を米と一緒に炊き込み、炊きあがった後で鯛の身を ほぐし、ごはんと一緒に食べます。南予地方では、鯛の刺身をたれに漬け込み、熱いごは んにかけて食べる鯛めしが親しまれています。 					

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) かに(鳥取) めひかり(宮崎) たい(愛媛) いか(南米) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) 平天(北海道) 大豆(北海道) 小まつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取) チンゲン菜(徳島・福岡・熊本) ほうれん草(愛媛・徳島) プロッコリー(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(熊本・愛媛・徳島・岡山) ごぼう(北海道・青森・岡山) 白菜(愛媛) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) じゃがいも(北海道・松山・愛媛・長崎) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉) たまねぎ(北海道) たけのこ(愛媛) はれひめ(愛媛) ポンカン(愛媛) いちご(愛媛・熊本) きくらげ(愛媛) ひじき(松山) しいたけ(日本) わかめ(日本)

※ (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。
※ 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>