

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 れんこん、りんご、ふゆキャベツ、みかん、ほうれんそう、さば、こめ(しんまい)	1日 りんご、いかのからあげ、ゆかりごはん、チャンポン エネルギー たんぱく質 小 5.6 8kcal 2.7 2g 中 7.1 1kcal 3.3 8g	2日 こめこパン、きのこシチュー、こぼしのいそかあげ エネルギー たんぱく質 小 5.7 3kcal 2.7 3g 中 7.1 7kcal 3.3 9g	3日 ぶんかひ 文化の日	4日 みかん、ホキのピリカラフル、ごはん、ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 6.1 2kcal 2.3 6g 中 7.6 6kcal 2.9 1g
7日 ヨーグルト、しょうゆドレッシング、サラダ、もちむぎごはん、ハヤシライス(ルウ)	8日 かふうサラダ、ごはん、マーボー豆腐	9日 スイートポテト、えびのチリソース、ひめむぎパン、ワンタンスープ	10日 旬…れんごんのうま煮、しそひじきあえ、アーマンドいりカミカミあげ、ごはん、れんごんのうまに	11日 りんご、フレンチサラダ、ごはん、カレービーンズ
14日 ゆずふうみづけ、たいのこみあげ、ごはん、のっぺいじり	15日 かわりきんぴら、みかん、ごはん、おやこに	16日 きわかめのサラダ、パン、よふうにこみ、れんこんチップス	17日 おひたし、さけのしおやき、くりごはん、いそに	18日 えひめけんさんこむぎこをブレンドしたパンです、わかどりのコーンフレークあげ、はくさいとベーコンのスープ、みかん
21日 キャベツのおひたし、わかめ、うずらたまご、ぎょうそうめん、もちむぎごはん、ぎょうそうめんじり	22日 みかん、ごまあえ、きりぼしめし、すいとん	23日 きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日	24日 行事食…和食の日、だいごんのすもの、さばのしょうがに	25日 カラフルナムル、パン、あつあげとぶたにくのちゅうかいだめ、みかん
28日 味めぐり…奈良県、わらびもち、ホキのたつたあげ、ならちやめし、あすかじる	29日 アーモンドあえ、なっとう、ごはん、じゃがいものそばろに	30日 ことうパン、かいそうサラダ、ししゃもフライ(小1杯・中2杯)	24日 行事食…和食の日、だいごんのすもの、さばのしょうがに	25日 カラフルナムル、パン、あつあげとぶたにくのちゅうかいだめ、みかん
28日 味めぐり…奈良県、わらびもち、ホキのたつたあげ、ならちやめし、あすかじる エネルギー たんぱく質 小 6.2 9kcal 2.6 8g 中 7.8 4kcal 3.3 3g	29日 アーモンドあえ、なっとう、ごはん、じゃがいものそばろに エネルギー たんぱく質 小 6.1 6kcal 2.5 8g 中 7.9 0kcal 3.1 9g	30日 ことうパン、かいそうサラダ、ししゃもフライ(小1杯・中2杯) エネルギー たんぱく質 小 5.8 3kcal 2.4 2g 中 7.7 0kcal 3.1 2g	24日 行事食…和食の日、だいごんのすもの、さばのしょうがに エネルギー たんぱく質 小 5.7 5kcal 2.2 2g 中 7.4 4kcal 2.7 9g	25日 カラフルナムル、パン、あつあげとぶたにくのちゅうかいだめ、みかん エネルギー たんぱく質 小 5.9 8kcal 2.7 6g 中 7.4 1kcal 3.4 2g

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) さば(岩手) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー) たご(愛媛) えび(インドネシア) いか(中南米) 豆腐・あげ(カナダ・愛媛) かまぼこ・魚そうめん・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎) にんじん(北海道・長崎・松山) たまねぎ(北海道) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡・鳥取・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・長野・群馬・徳島) だいごん(愛媛・長崎・熊本・青森・北海道・大分・長野・松山) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) れんこん(徳島) はくさい(長野・愛媛・徳島・大分・長崎) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) さといも(大分) くり(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しいたけ(長崎) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) 番茶(鹿児島) わかめ(日本) くきわかめ(徳島) 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】
 ※ 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
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。
 また、不明な点がありましたら、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/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

愛媛県産小麦粉を使用したパン
18日のコッペパンは、愛媛県産の小麦粉「せときらら」をブレンドして作ったパンです。



味めぐり【奈良県】
 今月の味めぐり献立は、『奈良県』です。
 『飛鳥汁(飛鳥鍋)』は、鶏肉や野菜を牛乳とだし汁で煮込んだ奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に唐から奈良へやってきた使者が練乳に似た乳製品を伝え、孝徳天皇へ献上したところ大変喜ばれ、乳牛が宮中で飼育されるようになりました。これが、日本における牛乳飲用のはじまりになったといわれています。当時は貴族の飲み物でしたが、僧侶たちもひそかに飲むようになり、そのうち飼っていた鶏肉を牛乳で煮て食べていたものが「飛鳥鍋」の起源といわれています。

