

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>味めぐり【石川県】</p> <p>『じぶ煮』は、石川県が加賀藩と呼ばれていた江戸時代から大切に受け継がれてきた郷土料理です。旬の野菜、小麦粉をまぶした鶏肉、すだれ麩などを甘辛い煮汁で煮て、薬味にわさびを添えて仕上げます。江戸時代には、献上料理としてふるまわれていましたが、現在では家庭でのおもてなし料理など、ハレの日の料理として食べられています。</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p>	<p>1日</p> <p>きゅうりゆう ベーコン くわわかめ</p> <p>赤</p> <p>ひめむぎパン さとう あぶら</p> <p>黄</p> <p>じゃがいもの ベーコンに</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 605kcal 21.0g 中 765kcal 25.8g</p>	<p>2日 行事食…八十八夜(茶飯)</p> <p>ポイルチンゲンサイ</p> <p>赤</p> <p>まててつじやくてん</p> <p>黄</p> <p>ちやめし ぶたじる</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 563kcal 21.8g 中 732kcal 27.2g</p>	<p>3日</p> <p>けんぼうきねんび 憲法記念日</p>
<p>6日</p> <p>ふりかえきゆうじつ 振替休日</p>	<p>7日</p> <p>ごまつなおひたし</p> <p>赤</p> <p>さばのみそに</p> <p>黄</p> <p>ごはん ごもくに</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 640kcal 29.9g 中 830kcal 37.6g</p>	<p>8日</p> <p>ナムル</p> <p>赤</p> <p>パン</p> <p>黄</p> <p>ちゅうか いため</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 574kcal 26.4g 中 725kcal 33.0g</p>	<p>9日 旬…えんどうごはん</p> <p>おひたし</p> <p>赤</p> <p>えんどう ごはん</p> <p>黄</p> <p>わかたけ じる</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 573kcal 23.4g 中 762kcal 27.9g</p>	<p>10日</p> <p>じゃがいもとえびの ケチャップいため</p> <p>赤</p> <p>ごはん</p> <p>黄</p> <p>ちゅうか コーンスープ</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 576kcal 22.2g 中 741kcal 27.5g</p>
<p>13日</p> <p>いそあえ</p> <p>赤</p> <p>こいわしのなんばんづけ</p> <p>黄</p> <p>ごはん にらたま じる</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 23.4g 中 748kcal 28.5g</p>	<p>14日 旬…そら豆のかき揚げ</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>赤</p> <p>しそひじき そらめのかきあげ</p> <p>黄</p> <p>ごはん さつまじる</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 22.1g 中 790kcal 27.0g</p>	<p>15日</p> <p>パンサンスー</p> <p>赤</p> <p>パン</p> <p>黄</p> <p>こらやどうふの ちゅうかいため</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 27.3g 中 723kcal 35.0g</p>	<p>16日</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>赤</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>黄</p> <p>ドライカレー (ルー)</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 23.3g 中 742kcal 29.6g</p>	<p>17日</p> <p>かぼちゃと ごぼうの あげに</p> <p>赤</p> <p>ヨーグルト</p> <p>黄</p> <p>わかめごはん ちゅうかさば</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 567kcal 23.0g 中 714kcal 28.4g</p>
<p>20日</p> <p>かわり きんぴら</p> <p>赤</p> <p>チーズ</p> <p>黄</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 568kcal 25.9g 中 739kcal 30.9g</p>	<p>21日 味めぐり…石川県</p> <p>すもの</p> <p>赤</p> <p>ぶたにくのかりんあげ</p> <p>黄</p> <p>ごはん じぶに</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 26.7g 中 771kcal 32.9g</p>	<p>22日</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>赤</p> <p>こごかな</p> <p>黄</p> <p>こくとうパン</p> <p>クリーム スープ</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 26.9g 中 746kcal 32.5g</p>	<p>23日 とれたて感謝の日</p> <p>…新たまねぎのみそ汁</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>赤</p> <p>さかなのころもあげ</p> <p>黄</p> <p>ひじきめし</p> <p>みそじる</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 27.5g 中 724kcal 33.9g</p>	<p>24日</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>赤</p> <p>パン</p> <p>黄</p> <p>イタリアン スパゲティ</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 23.2g 中 738kcal 28.4g</p>
<p>27日</p> <p>ホキの マリネ</p> <p>赤</p> <p>ひよこまめ ピラフ</p> <p>黄</p> <p>たまご スープ</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 28.1g 中 802kcal 36.0g</p>	<p>28日</p> <p>あまずけ</p> <p>赤</p> <p>おこのみてん</p> <p>黄</p> <p>ごはん さわにわん</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 561kcal 22.7g 中 753kcal 30.8g</p>	<p>29日</p> <p>ごまドレッシング サラダ</p> <p>赤</p> <p>こめこパン</p> <p>黄</p> <p>ようふう にこみ</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 28.4g 中 754kcal 35.4g</p>	<p>30日</p> <p>かふうサラダ</p> <p>赤</p> <p>ぎょうざ(小)1こ(中)2こ</p> <p>黄</p> <p>ごはん</p> <p>ごもく カレーいため</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 21.2g 中 802kcal 27.3g</p>	<p>31日</p> <p>チリコンカン</p> <p>赤</p> <p>ごはん</p> <p>黄</p> <p>キャベツと ベーコンの スープ</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 567kcal 23.7g 中 721kcal 29.0g</p>

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・九州地方) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) さば(ノルウェー) いわし(鹿児島) えび(インドネシア) 豆腐(厚揚げ・あげ(カナダ) すり身・平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) ひよこ豆(アメリカ) 緑茶(日本・鹿児島) にら(高知・宮崎) じゃがいも(長崎・鹿児島・愛媛・北海道) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・徳島・大分・香川) にんじん(徳島・長崎・熊本・和歌山) こまつな(愛媛・福岡・徳島・長崎・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) かぼちゃ(ニュージーランド・鹿児島・中南米) しょうが(高知・熊本・愛媛) えんどう豆(和歌山・愛媛) そら豆(愛媛) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) ごぼう(岡山・青森・宮崎・鹿児島) たけのこ(愛媛) くわわかめ(徳島) わかめ(宮城) 昆布(北海道) マッシュルーム(千葉) 河内晩柑(愛媛) しめじ(香川・福岡・広島) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) 押しもち麦(愛媛)

※ (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品】
 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
 緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

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
 とれたて感謝の日…松山産の食材を生かした献立

※ 月に4回程度みかんジュースがつかます。
 ※ 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、不明な点がございましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。
 ※ 松山市学校給食のホームページ … http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyuusyoku.html

