

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p align="center">味めぐり【愛媛県】</p> <p>愛媛県は、栗の生産量全国第3位です。大粒で上品な甘みのある栗が収穫され、『栗ご飯』やお菓子などに使われています。</p> <p>『星芋コロッケ』の星芋は、親芋、子芋、孫芋と増えていくため、子孫繁栄のおめでたい食べ物として、お正月などに欠かせません。愛媛県では、郷土料理の「いもたき」としても親しまれています。</p> <p>『ひじきの炒め煮』に使われている「松山ひじき」は、まつやま農林水産物ブランドに認定されています。</p>				
<p align="center">旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな やさいくだもの</p> <p>ぶり、さば、ふゆキャベツ、ほうれんそう、りんご、みかん、れんこん</p>				
<p>1日</p> <p>りんご、えびのこうみあげ</p> <p>ごはん、みそチゲ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 28.8g 中 769kcal 35.6g</p>	<p>2日</p> <p>かわりきんぴら</p> <p>もちむぎごはん、おやこどんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 559kcal 24.0g 中 743kcal 29.6g</p>	<p>3日</p> <p>いかのからあげ</p> <p>パン、ピーマン、やきいも</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 28.0g 中 761kcal 34.3g</p>	<p>4日</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>もちむぎごはん、キーマカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 565kcal 20.0g 中 770kcal 24.4g</p>	<p>5日</p> <p>さんしょくあえ</p> <p>ごはん、かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 577kcal 20.0g 中 735kcal 24.4g</p>
<p>11日</p> <p>旬…れんこんのそぼろ煮 ぶりの竜田揚げ</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>ごはん、れんこんのそぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 628kcal 27.5g 中 783kcal 32.2g</p>	<p>12日</p> <p>みかん、アーモンドあえ</p> <p>たいめし、さつまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 22.0g 中 712kcal 26.8g</p>	<p>13日</p> <p>とりにく、マリネ</p> <p>アーモンド、ごはん、やさいたつぶりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 25.5g 中 770kcal 30.8g</p>	<p>14日</p> <p>味めぐり…愛媛県 ひじきのために</p> <p>ごはん、すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 20.2g 中 777kcal 25.6g</p>	<p>15日</p> <p>まつやまこども園選手権 …いもに&いもたきカレーうどん</p> <p>ごはん、いもに&いもたきカレーうどん、みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 574kcal 24.8g 中 722kcal 31.0g</p>
<p>18日</p> <p>なっとう、ごますあえ</p> <p>ごはん、にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 24.6g 中 769kcal 30.9g</p>	<p>19日</p> <p>かふうサラダ</p> <p>ごはん、マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 562kcal 23.6g 中 718kcal 29.0g</p>	<p>20日</p> <p>ホキのピリカラフル</p> <p>ごはん、クリームスープ、りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 651kcal 28.3g 中 788kcal 35.1g</p>	<p>21日</p> <p>行食事…和食の日(みそ汁) あまづけ</p> <p>ごはん、みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 23.6g 中 796kcal 29.9g</p>	<p>22日</p> <p>ごんぶサラダ</p> <p>パン、スパゲッティ、ベスカトーレ、みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 25.0g 中 749kcal 31.2g</p>
<p>25日</p> <p>カラフルナムル</p> <p>しそひじき、ごはん、こうやどうふのちゅうかいだめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 574kcal 23.8g 中 736kcal 29.7g</p>	<p>26日</p> <p>ほうれんそうのおひたし</p> <p>ごはん、いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 570kcal 25.6g 中 755kcal 32.1g</p>	<p>27日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>パン、きのこシチュー、ミルクキャラメルピーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 24.6g 中 726kcal 30.4g</p>	<p>28日</p> <p>チキンチキン</p> <p>ごはん、フタンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 582kcal 23.8g 中 775kcal 27.7g</p>	<p>29日</p> <p>ヨーグルト、チリコンカン</p> <p>ごはん、ほうれんそうのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 630kcal 25.5g 中 760kcal 30.5g</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) 豚肉・鶏肉(愛媛) さば(ノルウェー) ぶり(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) たこ(瀬戸内) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・愛知) 魚そうめん・平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・茨城・熊本・千葉・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・松山・徳島・広島・茨城) にんじん(北海道・長崎・長野・熊本・青森) ほうれん草(愛媛・徳島・松山・福岡・岐阜) キャベツ(愛媛・愛知・長野・熊本・徳島・群馬) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎) ごぼう(北海道・青森・鹿児島・岡山) たまねぎ(北海道・愛媛) れんこん(岡山・茨城・熊本・広島・徳島) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) しめじ(香川・福岡・広島) エリンギ(香川・広島・福岡) たけのこ(愛媛) くり(愛媛・熊本・茨城) しいたけ(日本) わかめ(宮城・岩手) 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。

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。

※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

