

| 月曜日                                                                                                                                                             | 火曜日                                                                                                                                                                                                                                                                   | 水曜日                                                                                                                                                                                                                             | 木曜日                                                                                                                                         | 金曜日                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゅん さかな や さい くだもの</p> <p>ブロッコリー しゅんぎく かぶ べにまどんな きょうねぎ だいこん はくさい はまち ほたて いか</p>                                                              | <p>味のめぐり【鹿児島県】</p> <p>こんげつ あじ こんだて か こ し ま けん<br/>         今月の味めぐり献立は、『鹿児島県』です。<br/>         鹿児島県では、さつまいもの栽培の歴史が長く、その生産量は日本一です。</p> <p>『からいもご飯』は、<br/>         さつまいもと米と一緒に炊き込んだ鹿児島県の郷土料理です。</p>                                                                       | <p>1日</p> <p>ぎゅうにゅう やきどうふ こんぶ ぎゅうにく にぼし うずらたまご</p> <p>こめ ふ</p> <p>あぶら さとう こんにやく でんぶん</p> <p>ごぼう ほうろく きょうねぎ みずな えのきたけ にんじん だいこん</p> <p>ごはん すきやき</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>         小 595kcal 24.7g<br/>         中 752kcal 30.1g</p> | <p>2日</p> <p>チーズ (小・中) ホキの レモン汁</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>         小 667kcal 31.4g<br/>         中 832kcal 38.3g</p>             | <p>3日</p> <p>さんしよく あげ</p> <p>きりぼしめし かぶのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>         小 615kcal 21.7g<br/>         中 787kcal 27.0g</p>                              |
| <p>6日 旬…大根の甘みぞ炒め</p> <p>アーモンド (小・中) だいこんの あまみそいため</p> <p>ごはん すいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>         小 664kcal 25.8g<br/>         中 820kcal 31.0g</p>              | <p>7日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ</p> <p>こめ アーモンド</p> <p>さといも すいとん あぶら さとう</p> <p>ねぎ たまねぎ</p> <p>ごぼう ほうろく はくさい にんじん しょうが まいたけ だいこん</p> <p>ごはん にらたま スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>         小 627kcal 24.8g<br/>         中 792kcal 30.3g</p>                                | <p>8日 旬…フロッコリーサラダ</p> <p>ヨーグルト (小・中) ブロッコリー サラダ</p> <p>もちむぎ ごはん カレーライス (ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>         小 699kcal 24.2g<br/>         中 916kcal 29.9g</p>                                                                    | <p>9日</p> <p>くるまめ (小・中) すぶた</p> <p>こくとうパン ワンタン スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>         小 668kcal 27.2g<br/>         中 827kcal 32.8g</p>         | <p>10日</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>ししゃものからあげ (幼)1び(小)2び(中)3び</p> <p>ごはん さつまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>         小 619kcal 22.3g<br/>         中 808kcal 28.3g</p>  |
| <p>13日</p> <p>なつとう</p> <p>ごはん おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>         小 609kcal 25.1g<br/>         中 771kcal 30.4g</p>                                              | <p>14日</p> <p>ぎゅうにゅう こんぶ やきどうふ ちくわ ぎゅうにく ほうてん なつとう</p> <p>こめ じゃがいも さとう こんにやく</p> <p>だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん</p> <p>こめこパン ぞうすい</p> <p>だいずかりんとう(小・中)</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>         小 623kcal 28.1g<br/>         中 777kcal 34.9g</p>                                     | <p>15日</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>えびのからあげ</p> <p>ゆかり ごはん ちゅうか そば</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>         小 590kcal 28.1g<br/>         中 759kcal 36.0g</p>                                                                                    | <p>16日</p> <p>みかん (小・中) ちくわの ごみあげ</p> <p>ごはん とうふの ごめく あんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>         小 622kcal 26.5g<br/>         中 778kcal 32.8g</p> | <p>17日 味のめぐり…鹿児島県</p> <p>チンゲンサイのごまあえ</p> <p>さつまあげ</p> <p>からいも ごはん すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>         小 623kcal 21.0g<br/>         中 792kcal 25.7g</p>  |
| <p>20日 行事食…冬至 (かぼちゃのどぼろ煮)</p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>めひかりのフライ</p> <p>ごはん かぼちゃの そぼろご</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>         小 643kcal 24.6g<br/>         中 815kcal 30.0g</p> | <p>21日</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ だいひかり だいず</p> <p>こめ こめこ</p> <p>あぶら さとう こむぎこ パンこ</p> <p>たまねぎ にんじん えだまめ かぼちゃ はくさい ゆず きゅうり</p> <p>チリコンカン</p> <p>パン</p> <p>はくさいと ペーコンの スープ</p> <p>みかん(小・中)</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>         小 650kcal 27.9g<br/>         中 794kcal 34.3g</p> | <p>22日</p> <p>すもの</p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>ごはん ビーフンじる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>         小 625kcal 24.2g<br/>         中 794kcal 29.6g</p>                                                                                            | <p>23日</p> <p>デザート わかどりの からあげ</p> <p>コーンピラフ クリーム シチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>         小 734kcal 27.1g<br/>         中 910kcal 33.5g</p>      | <p>24日</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう ペーコン</p> <p>こめ デザート</p> <p>あぶら じゃがいも でんぶん こむぎこ</p> <p>にんじん たまねぎ コーン えだまめ パセリ しめじ しょうが</p> <p>しゅうぎょうしき</p> <p>終業式</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・四国・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) いか(ペルー) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー・アイスランド) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) 平天・棒天(北海道) いわしすり身(日本) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道・長崎) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) さつまいも(徳島・宮崎・熊本・千葉) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・愛媛) ほうれん草(愛媛・徳島) 白菜(愛媛・熊本・徳島) かぶ(愛媛・香川) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・大分・徳島・香川) たまねぎ(北海道) 京ねぎ(鳥取・愛媛・大分・埼玉) ごぼう(青森・北海道) たけのこ(愛媛) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛) 里芋(九州) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・広島・福岡) まいたけ(福岡・香川) 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。  
 ※ (あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】  
 ※ (き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】  
 ※ (みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】

味のめぐり…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>