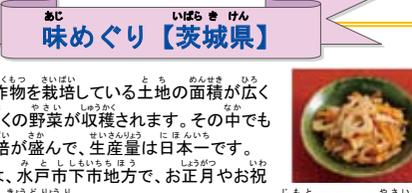
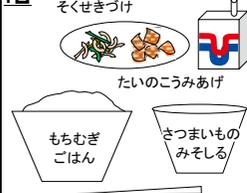
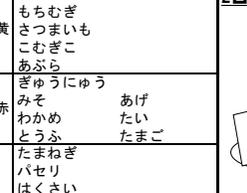
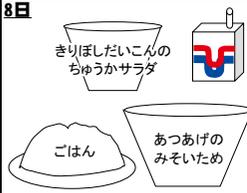
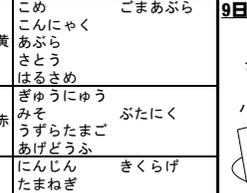
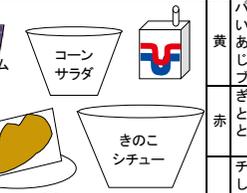
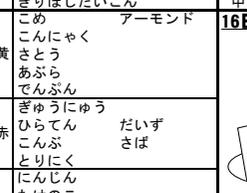
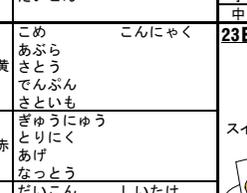
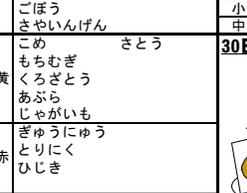


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>あじ 味めぐり【茨城県】</p> <p>茨城県は、作物を栽培している土地の面積が広く1年を通して多くの野菜が収穫されます。その中でもれんこんの栽培が盛んで、生産量は日本一です。『煮合ひ』は、水戸市下市地方で、お正月やお祝いに食べられる郷土料理です。れんこんやごぼうなど地元でとれた野菜を煮て、酢で和えた料理です。</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 23.3g 中 765kcal 28.7g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな やさい くだもの</p> <p>さといも さつまいも くり だいこんばさけ にいたかなし</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 638kcal 25.4g 中 797kcal 31.0g</p>	<p>1日 そくせきづけ</p> <p>たいのこうみあげ もちむぎごはん さつまいものみそしる</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 638kcal 25.4g 中 797kcal 31.0g</p>	<p>2日 旬…きのこスパゲッティ</p> <p>きわかめのサラダ パン きのこスパゲッティ なし</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 580kcal 21.6g 中 736kcal 26.7g</p>	<p>3日 行事食…秋祭り</p> <p>キャベツのおひたし(松山酢) とりにくのからあげ まつやますし もずくじる</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 574kcal 23.9g 中 726kcal 29.7g</p>
<p>6日 行事食…お月見</p> <p>あまずつけ(いもたき) ホキのみもじあげ ごはん いもたき</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 23.3g 中 765kcal 28.7g</p>	<p>7日 ちほうさい</p> <p>ごはん わかめスープ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 23.3g 中 765kcal 28.7g</p>	<p>8日 きりぼしだいこんのちゅうかサラダ</p> <p>ごはん あつあげのみそいため</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 670kcal 26.3g 中 848kcal 32.6g</p>	<p>9日 旬…きのこスパゲッティ</p> <p>コーンサラダ パン きのこシチュー</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 22.8g 中 723kcal 27.7g</p>	<p>10日 行事食…秋祭り</p> <p>ごまあえ ぶたにくのしょうがやき ごはん みそしる</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 26.7g 中 725kcal 30.0g</p>
<p>13日 スポーツの日</p>	<p>14日 きりぼしだいこんのカレー</p> <p>えびのてんぷら ごはん わかめスープ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 574kcal 23.0g 中 731kcal 28.6g</p>	<p>15日 アーモンドなます</p> <p>さばのしょうがに ごはん ごもくに</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 640kcal 27.9g 中 824kcal 35.4g</p>	<p>16日 じゃがいもとえびのケチャップいため</p> <p>パン ちゅうかコンスープ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 27.2g 中 723kcal 33.6g</p>	<p>17日 かわりきんぴら</p> <p>ごはん ちゅうかどんぶり(く)</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 25.0g 中 778kcal 31.6g</p>
<p>20日 しそひきあえ</p> <p>いかのさらさあげ ごはん とうやどうふのそぼろどんぶり(く)</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 28.2g 中 776kcal 37.2g</p>	<p>21日 こめこパン</p> <p>さんしょくあげ ごはん ちゅうかそば りんご</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 23.4g 中 741kcal 30.0g</p>	<p>22日 味めぐり…茨城県</p> <p>なつとう にあい ごはん さといものそぼろに</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 21.8g 中 730kcal 27.0g</p>	<p>23日 ごまドレッシングサラダ</p> <p>スイートポテパン トマトシチュー</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 26.6g 中 837kcal 32.7g</p>	<p>24日 ボイルやさい</p> <p>ぶたにくのアーモンドがらめ ごはん きよそうめんしる</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 24.7g 中 766kcal 30.4g</p>
<p>27日 だいずとひじきのかきあげ</p> <p>さつまいもごはん けんちんじる</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 619kcal 21.6g 中 772kcal 26.4g</p>	<p>28日 旬…鮭フライ</p> <p>さけフライ ボイルキャベツ ごはん やさいスープ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 26.4g 中 756kcal 32.5g</p>	<p>29日 ひじきサラダ</p> <p>もちむぎごはん きのこカレー(ルウ)</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 569kcal 20.0g 中 725kcal 23.8g</p>	<p>30日 フレンチサラダ</p> <p>パン パンプキンスープ アーモンドだいずいりこ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 23.8g 中 724kcal 29.1g</p>	<p>31日 ゆずふうみづけ</p> <p>こいわしのからあげ ごはん いりどうふ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 646kcal 28.4g 中 806kcal 34.9g</p>

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

豚肉・鶏肉(愛媛) たい(愛媛) いわし(鹿児島) さば(日本) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) 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) にんじん(北海道) さつまいも(徳島・鹿児島・茨城・熊本・千葉) かぼちゃ(北海道・ニュージーランド) キャベツ(愛媛・長野・群馬・熊本・愛知) だいこん(北海道・青森・熊本・愛媛) たまねぎ(北海道) 白菜(長野・長崎・大分・徳島・愛媛・熊本・群馬) えのき茸(愛媛・宮崎・長野・熊本) ほうれん草(大分) しめじ(香川・広島・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) さといも(九州・愛媛) れんこん(徳島) 新高梨(大分・福岡・新潟) りんご(青森・長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) しいたけ(日本) わかめ(日本) もずく(沖縄) 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。
 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
 赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】
 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
 ☺…契約農家の野菜を使ったメニュー(食品は太字)

※ 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/gakkoukyuusyoku.html>

