

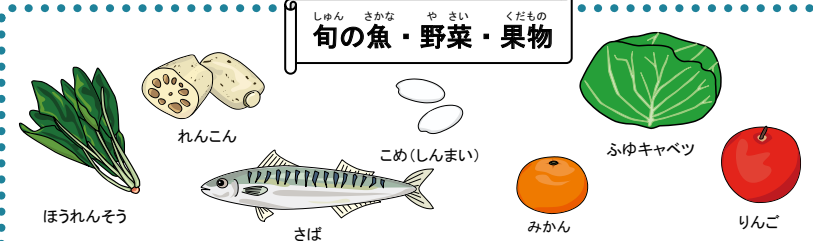
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
3日 ぶんか 文化の日		4日 みかん ごはん やさいスープ		5日 えびの こうみあげ ごはん こうや豆腐の ちゅうかいだめ		6日 カミカミあげ パン りんご カレー うどん		7日 なっとう ごはん おでん	
エネルギー たんぱく質 小 570kcal 26.6g 中 723kcal 32.8g		エネルギー たんぱく質 小 570kcal 26.6g 中 723kcal 32.8g		エネルギー たんぱく質 小 618kcal 30.4g 中 798kcal 38.3g		エネルギー たんぱく質 小 588kcal 23.0g 中 747kcal 28.5g		エネルギー たんぱく質 小 602kcal 25.3g 中 759kcal 30.7g	
10日 味めぐり…愛媛県 さんしょくあえ とりにく <u>の</u> めあげ ごはん せっかじる		11日 みかん コーンサラダ きのこピラフ クリームスープ		12日 しょうゆ ドレッシング サラダ ヨーグルト もちむぎ ごはん キーマカレー (ルー)		13日 愛媛県産小麦粉「せときらら」 を使用したパン だいがくも パン タイビーフ いため		14日 旬…れんこんのかき揚げ キャベツのおひたし れんこんのかき揚げ いわしの つみれじる	
エネルギー たんぱく質 小 602kcal 22.6g 中 743kcal 29.4g		エネルギー たんぱく質 小 566kcal 18.8g 中 720kcal 23.4g		エネルギー たんぱく質 小 653kcal 23.4g 中 785kcal 28.2g		エネルギー たんぱく質 小 667kcal 24.4g 中 842kcal 30.0g		エネルギー たんぱく質 小 566kcal 22.8g 中 715kcal 28.2g	
17日 みかん パンサンス ごはん マーボー豆腐		18日 かいそう サラダ パン ポークビーンズ りんご		19日 ホキの あまずに ごこまいごはん じゃがいもの そばろに		20日 アーモンド フレンチ サラダ パン スパゲッティ ペスカトーレ		21日 行事食…和食の日(みそ汁) ごまあえ さばのみそじ ごはん キャベツの みそじる	
エネルギー たんぱく質 小 613kcal 25.7g 中 779kcal 31.5g		エネルギー たんぱく質 小 625kcal 28.2g 中 771kcal 34.6g		エネルギー たんぱく質 小 630kcal 26.9g 中 802kcal 33.4g		エネルギー たんぱく質 小 600kcal 24.9g 中 747kcal 31.5g		エネルギー たんぱく質 小 564kcal 25.3g 中 727kcal 32.7g	
24日 ふりかえきゅうじつ 振替休日		25日 こんぶサラダ ホキのからあげ ごはん たまごスープ		26日 みかん きんぴら もちむぎ ごはん あぶたま どんぶり(ぐ)		27日 タンドライ チキン パン ようふうにこみ ミルクキャラメルビーンズ		28日 「りょう」でくばる レモンふうみづけ こいわしのからあげ ごはん いそに	
エネルギー たんぱく質 小 575kcal 25.1g 中 732kcal 31.3g		エネルギー たんぱく質 小 611kcal 25.5g 中 776kcal 31.9g		エネルギー たんぱく質 小 595kcal 32.3g 中 743kcal 40.2g		エネルギー たんぱく質 小 585kcal 25.7g 中 746kcal 31.7g		エネルギー たんぱく質 小 585kcal 25.7g 中 746kcal 31.7g	

旬めぐり【愛媛県】

『石花汁』は、今治市大島に伝わる郷土料理です。古くは石材業が盛んだった大島の石切場の石を使い、寒い冬に石切場で少しでも身体を温められるように考えられた料理です。多くの食材が入った汁の中に熱した石を入れた時にくくくとうと湧き上がった様子が花が咲いたように見えたり、入れた豆腐がくずれて花が咲くように見えたりすることから、『石花汁』の名がついたといわれています。昔は米のとぎ汁を使っていたのですが、今は昆布と煮干しの出汁の中に油揚げや豆腐、野菜、貝類などたくさんの具を入れて煮込み、みそで味付けします。給食では、煮干しだしに油揚げや豆腐、野菜や里芋、あさりなどを入れています。



旬の魚・野菜・果物



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) さば(日本) ぶり(愛媛) いわし(千葉・鹿児島) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) たこ(愛媛) あさり(九州) 煮干し(愛媛) 魚そうめん・すり身・平天・かまぼこ・すり身・棒天(北海道) 豆腐(カナダ・愛媛) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・千葉・茨城・熊本・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島) にんじん(北海道・長崎・香川・愛媛) ほうれん草(愛媛・徳島・松山・福岡・大分) キャベツ(愛媛・愛知・長野・熊本・徳島・群馬) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本) さといも(愛媛) たまねぎ(北海道・愛媛) さやいんげん(北海道) チンゲン菜(徳島・福岡・大分) はくさい(長野・愛媛・栃木・群馬・熊本) だいこん(中島・愛媛・熊本・長崎) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) しめじ(香川・福岡・広島) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城) 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/gakkoukyusyoku.html>

