

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<div>あじ え ひめ けん 味めぐり【愛媛県】</div> <div>愛媛県の『鯛めし』は、地域によって調理方法や食べ方に特徴があります。中予・東予地方では、鯛と米と一緒に炊き込み、炊きあがった後で鯛の身をほぐし、熱いごはんと一緒に混ぜて食べます。南予地方では、鯛の刺身をたれに漬け込み、たれごと熱いごはんの上にかけて食べる鯛めしが親しまれています。『せんざんき』は、鶏肉をしょうゆ、酒、しょうが、にんにくなどに漬け込み、でん粉をまぶして揚げた東予地方の郷土料理です。『レモン風味漬』は、瀬戸内海の温暖な気候と水はけのよい土壌を生かして栽培されたレモンを使用しています。レモンは全国2位の生産量を誇ります。</div>		<div>しゆん さかな や さい くだもの 旬の魚・野菜・果物</div> <div>かに だいこん ごぼう はくさい カリフラワー ブロッコリー はれひめ ポンカン</div>		8日		こめ ビーフン あぶら ぎゅうにゅう ぶたにく だいず にんじん はくさい にら たけのこ しいたけ たまねぎ にんにく		9日 行事食…正月料理 (餅のかぶなます) ひのかぶなます たいのからあげ ごはん すいとん エネルギー たんぱく質 小 606kcal 25.0g 中 763kcal 31.4g	
12日		13日		14日		15日		16日	
せ い じん ひ 成人の日		なつとう アーモンド あえ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 602kcal 23.1g 中 768kcal 27.8g		「りょう」でくばる キャベツのおひたし こいわしのなんばんづけ ごはん ぶたじる エネルギー たんぱく質 小 574kcal 23.0g 中 732kcal 28.4g		旬…花野菜のクリーム煮 コーン サラダ ひめむぎパン きなこめ エネルギー たんぱく質 小 612kcal 26.2g 中 776kcal 33.2g		そくせきづけ ホキのからあげ ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 584kcal 26.7g 中 749kcal 33.0g	
19日		20日		21日		22日		23日	
いそあえ えびのてんぷら ごはん だいこんのみそしる エネルギー たんぱく質 小 569kcal 24.7g 中 724kcal 30.4g		かぼちゃのかきあげ パン ぞうすい いよかん エネルギー たんぱく質 小 635kcal 25.8g 中 789kcal 31.6g		チーズ ブロッコリー サラダ かにピラフ はくさいスープ エネルギー たんぱく質 小 566kcal 24.2g 中 729kcal 30.6g		ヨーグルト ジャーマン ポテト こくとうパン たまごスープ エネルギー たんぱく質 小 652kcal 26.8g 中 787kcal 32.4g		アーモンド ひじき サラダ もちむぎごはん あつあげカレー(ルー) エネルギー たんぱく質 小 627kcal 21.2g 中 786kcal 25.7g	
26日		27日		28日		29日		30日	
こざかな かふう サラダ ごはん なすとあつあげのみそいため エネルギー たんぱく質 小 648kcal 24.8g 中 833kcal 31.0g		いかのからあげ ごまドレッシングサラダ とろろごしごはん しおラーメン エネルギー たんぱく質 小 556kcal 26.7g 中 712kcal 34.4g		味めぐり…愛媛県 レモンふうみづけ せんざんき たいめし すましじる エネルギー たんぱく質 小 589kcal 25.9g 中 762kcal 33.3g		愛媛県産小麦粉「せときらら」を使用したパン かいそう サラダ パン ミネストローネ にくのみそやき エネルギー たんぱく質 小 569kcal 27.6g 中 707kcal 34.3g		ポンカン ごまず あえ ごこまいごはん さといものそばろに エネルギー たんぱく質 小 576kcal 21.6g 中 725kcal 26.0g	

〔 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・鶏肉(愛媛) 鯛(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) 豆腐(カナダ・愛媛) 揚げ・厚揚げ(カナダ) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) 昆布(宮城) ひじき(松山) たまねぎ(北海道) じゃがいも(北海道・長崎・松山) さつまいも(徳島・茨城・千葉・鹿児島・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・広島・松山) ほうれん草(愛媛・徳島・松山・茨城) キャベツ(愛媛・松山・愛知) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) にんにく(愛媛・青森) ねぎ(愛媛・香川・高知・徳島) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) はくさい(愛媛・岐阜・長崎) にんじん(長崎・熊本・鹿児島) だいこん(愛媛・熊本・長崎・香川) ごぼう(北海道・青森・鹿児島・岡山) パセリ(香川・愛媛・福岡) ゆず果汁(高知) レモン果汁(愛媛) 伊予柑(松山・愛媛) ポンカン(愛媛)