

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<b>味のめぐり【青森県】</b> 青森県は、太平洋・日本海・津軽海峡という豊かな海に囲まれ、また、奥羽山脈や津軽平野などがあり、その恵まれた自然環境から、りんご・ごぼう・にんにくなどの農産物、いかやほたて・まぐろなどの水産物が多くとれ、これらを使った料理が受け継がれています。 <b>『けの汁』</b> は、津軽地方に伝わる郷土料理で、だいこん・にんじん・ごぼう・山菜・高野豆腐・豆などを細かくあられ状に切って煮込み、みそやしょうゆで味付けしたものです。かゆに添えたり、かけたりして食べる汁という意味の「かゆの汁」がなまって「けの汁」になったといわれています。 <b>『イカメンチ』</b> は、いかをさし身にしたときに残る「げそ」をミンチ状にし、たまねぎやにんじんの野菜と一緒に小麦粉でまとめて揚げた料理です。貴重なイカや野菜くずを残すことなく、おいしく食べられるように工夫されたのが始まりといわれています。		<b>旬の魚・野菜・果物</b> かつお、えんどうまめ、かわけぼんかん、しんちゃ、にら、たまねぎ、そらまめ		<b>1日</b> ひめむぎパン、チーズ、イタリアンスパゲッティ、ひめむぎパン、たまねぎ、エネルギー、たんぱく質	
<b>みどりの日</b>		<b>こどもの日</b>		<b>振替休日</b>	
<b>4日</b> ひ <b>みどりの日</b>	<b>5日</b> ひ <b>こどもの日</b>	<b>6日</b> ひ <b>振替休日</b>	<b>7日 行事食…八十八夜(茶飯)</b> なます、えびのてんぷら、ちやめし、ごもくに、エネルギー、たんぱく質	<b>8日</b> こめ、あぶら、さとう、こんにやく、でんぶん、ふたにくのしょうがやき、ごはん、すましる、エネルギー、たんぱく質	<b>9日</b> こめ、あぶら、さとう、こんにやく、でんぶん、ふたにくのしょうがやき、ごはん、すましる、エネルギー、たんぱく質
<b>11日 味のめぐり…青森県</b> ボイルやさい、イカメンチ、ごはん、けのしる、エネルギー、たんぱく質	<b>12日</b> 「りょう」でくぼる、チンゲンサイのおひたし、しそひじき、こいわしのからあげ、もちむぎ、いものこじる、エネルギー、たんぱく質	<b>13日 旬…そら豆入りクリームスープ</b> フレンチサラダ、アーモンド、ターメリックライス、そらまめいりクリームスープ、エネルギー、たんぱく質	<b>14日</b> いそあえ、(中)なっとう、ホキのまっちゃんころもあげ、ごはん、たまねぎのみそしる、エネルギー、たんぱく質	<b>15日</b> ケチャップ、フルーツあえ、パン、オムレツ、やさいたっぷりスープ、エネルギー、たんぱく質	<b>16日</b> こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、こんにやく、ぎゅうにゅう、みそ、わかめ、とうふ、あげ、ねぎ、たまねぎ、まっちゃん、しょうが、にんじん、ほうれんそう、エネルギー、たんぱく質
<b>18日</b> ホキのマリネ、ひよこまめのピラフ、キャロットスープ、エネルギー、たんぱく質	<b>19日 カラフルナムル</b> ぎょうざ(小)1こ・(中)2こ、ごはん、ごもく、カレーいため、エネルギー、たんぱく質	<b>20日</b> ドレッシングサラダ、こめパン、だいきりんと、じゃがいものベーコンに、エネルギー、たんぱく質	<b>21日</b> ひじきサラダ、パイナップル、ごはん、ドライカレー(ルウ)、エネルギー、たんぱく質	<b>22日</b> ホキのチリソース、(中)のむヨーグルト、ちゅうかスープ、パン、エネルギー、たんぱく質	
<b>25日</b> じゃがいもとぶたにくのいためもの、こさかな、ごはん、にらたまじる、エネルギー、たんぱく質	<b>26日</b> ごまあえ、ぶりのおかに、ごはん、わかたけじる、エネルギー、たんぱく質	<b>27日</b> パンサンス、ごはん、こちゅうか、エネルギー、たんぱく質	<b>28日 とれたて感謝の日…新たまねぎのかき揚げ</b> そくせきづけ、しんたまねぎのかき揚げ、ごぎつね、わかめうどん、エネルギー、たんぱく質	<b>29日</b> チリコンカン、パン、かわちぼんかん、たまごスープ、エネルギー、たんぱく質	

松山市学校給食の  
今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(ペルー) えび(インドネシア) いわし(鹿児島) 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) ぜんまい(四国) しいたけ(長野) しめじ(香川・広島) ひじき(愛媛) さといも(九州) じゃがいも(長崎・鹿児島・北海道) こまつな(福岡・愛媛・徳島・松山・広島) ほうれん草(大分) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・大分・香川) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛・長崎) しょうが(高知・熊本・愛媛) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) ブロッコリー(九州) ごぼう(岡山・青森・鹿児島) にんじん(徳島・熊本・長崎) だいこん(長崎・香川・愛媛・鹿児島・熊本) ねぎ(香川・高知・愛媛・徳島) ピーマン(宮崎・高知・茨城) にら(高知・宮崎) そら豆(愛媛) レモン果汁(愛媛) ゆず果汁(高知) 河内晩柑(愛媛)

※ (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】

味のめぐり…日本の味のめぐり献立  
 旬…旬の食材を生かした献立  
 とれたて感謝の日…松山産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>

