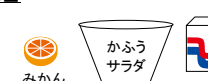
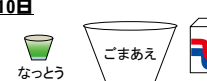
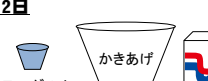
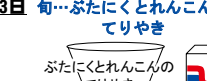
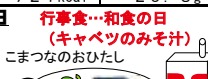
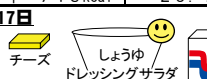
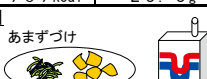
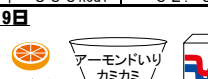
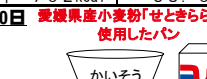
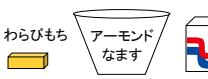


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日 さんしよくあえ  ししゃものからあげ (小)2び・(中)3び ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 564kcal 24.5g 中 727kcal 31.0g		3日 ぶんかひ 文化の日 		4日 こんにやくサラダ  いかのからあげ さけピラフ やさいスープ エネルギー たんぱく質 小 557kcal 24.8g 中 708kcal 31.2g		5日  みかん ごはん こうやどうふのちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 575kcal 22.9g 中 741kcal 28.6g		6日 ゼリー  ごまドレッシングサラダ ごはん マカロニのクリームに エネルギー たんぱく質 小 656kcal 23.8g 中 811kcal 29.3g	
9日 しそひきあえ  ホキのからあげ ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 565kcal 24.4g 中 721kcal 29.8g		10日 なつとう  ごはん おでん エネルギー たんぱく質 小 590kcal 24.3g 中 743kcal 29.2g		11日 アーモンド  ぶたにくのしょうがやきチャーハン ごはん ようふうにかみ エネルギー たんぱく質 小 589kcal 23.8g 中 767kcal 29.9g		12日 ヨーグルト  ごはん おやこどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 642kcal 26.2g 中 833kcal 32.3g		13日 旬…ぶたにくとれんこんのてりやき  ぶたにくとれんこんのてりやき りんご エネルギー たんぱく質 小 611kcal 31.0g 中 762kcal 38.6g	
16日 行事食…和食の日(キャベツのみそ汁) こまつなのおひたし  さばのしょうがに ごはん キャベツのみそ汁 エネルギー たんぱく質 小 558kcal 24.7g 中 719kcal 31.9g		17日 チーズ  しょうゆドレッシングサラダ ごはん キーマカレー(ルー) エネルギー たんぱく質 小 603kcal 21.8g 中 760kcal 26.1g		18日 あまづけ  さけのみそやき ごはん のつべいじ エネルギー たんぱく質 小 554kcal 27.3g 中 719kcal 36.1g		19日 みかん  ひじきめし ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 598kcal 21.7g 中 755kcal 26.7g		20日 愛媛県産小麦粉「せとさら」を使用したパン  かいそうサラダ パン スパゲッティ りんご エネルギー たんぱく質 小 587kcal 23.7g 中 743kcal 29.3g	
23日 きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日 		24日 みかん  ナムル ごはん マーボー豆腐 エネルギー たんぱく質 小 630kcal 24.2g 中 798kcal 29.7g		25日 こんぶサラダ  パン ごはん ワンタンスープ さつまいものからあげ エネルギー たんぱく質 小 588kcal 21.7g 中 736kcal 26.5g		26日 わらびもち  アーモンドなます ごはん かしのすきやき エネルギー たんぱく質 小 654kcal 24.0g 中 822kcal 29.9g		27日 コーンサラダ  アップルパン ホキのこうみあげ エネルギー たんぱく質 小 615kcal 27.4g 中 788kcal 34.3g	
30日 味めぐり…愛媛県 おひたし  せんざんき くりいり たきこみごはん エネルギー たんぱく質 小 592kcal 24.9g 中 746kcal 30.9g		旬の魚・野菜・果物  ふゆキャベツ ほうれんそう りんご みかん れんこん さば		味めぐり【愛媛県】  『栗入り炊き込みごはん』は秋の味覚「栗」と旬の野菜を炊き込んだ「しょうゆ飯」です。伊予市の中山栗は、大粒で甘みが強いので焼き栗や料理の具材として使われています。 『口金汁』は、松山市北条庄地区の伝統野菜である「庄大根」を、輪切りの切り干し大根にして入れたみそ汁です。口金という名前は、輪切りの切り干し大根の形が電球の金属部分(口金)に似ていることから付けられたそうです。 『せんざんき』は、今治市周辺で食べられている料理で、鶏肉にしょうゆや酒などの下味をつけて油で揚げたものです。せんざんきという名前は、鶏肉を小さく「干に切る」ということに由来しているという説があります。					

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) 豚肉・鶏肉(愛媛) さば(日本) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド・ノルウェー) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) 平天・棒天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 切干大根(日本) くり(愛媛・熊本・茨城) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・千葉・茨城・熊本) にんじん(北海道・長崎・熊本・宮崎) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡・茨城・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・長野・徳島) きゅうり(高知・愛媛・熊本・宮崎) ごぼう(北海道・鹿児島・青森) はくさい(愛媛・長野・長崎・茨城) たまねぎ(北海道・愛媛) だいこん(愛媛・熊本・長崎・青森・大分・松山・鹿児島・北海道・岩手) れんこん(佐賀) さいとも(愛媛) みかん(愛媛・松山) りんご(青森・長野) しめじ(香川・広島) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(日本) ひじき(松山) こんぶ(北海道)

※ (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、不明な点がございましたら、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>

