

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>		<div>しぎょうしき 始業式</div>		<div>8日</div>		<div>9日</div> <div>いそあえ えびのてんぷら ごはん けのじる エネルギー たんぱく質 小 563kcal 24.8g 中 720kcal 30.5g</div>	
<div>せいじんひ 成人の日</div>		<div>12日</div> <div>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 600kcal 26.5g 中 762kcal 32.6g</div>		<div>13日 行事食…正月料理 (絆のかぶなます)</div> <div>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 600kcal 26.5g 中 762kcal 32.6g</div>		<div>14日</div> <div>でんぶん ごまあぶら ビーフン あぶら さとう ぎゅうにゅう ぶたにく だいず にぼし にんじん はくさい ねぎ だいのこ しいたけ たまねぎ にんにく エネルギー たんぱく質 小 623kcal 33.0g 中 782kcal 41.3g</div>		<div>15日</div> <div>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 557kcal 21.7g 中 715kcal 27.3g</div>	
<div>19日</div> <div>ポイルキャベツ 「りょう」でくばる こいわしのからあげ ごはん ぶたじる エネルギー たんぱく質 小 566kcal 22.8g 中 723kcal 28.2g</div>		<div>20日</div> <div>そくせきづけ ぶたにくのカレーあげ ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 628kcal 28.7g 中 803kcal 35.9g</div>		<div>21日</div> <div>こくとうパン たまごスープ いよかん エネルギー たんぱく質 小 596kcal 24.0g 中 725kcal 29.6g</div>		<div>22日</div> <div>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 601kcal 23.1g 中 766kcal 27.8g</div>		<div>23日</div> <div>かいそう サラダ パン ミネストローネ ホキのからあげ エネルギー たんぱく質 小 576kcal 27.9g 中 721kcal 34.7g</div>	
<div>26日</div> <div>ポンカン ごまず あえ さいのもの そぼろに エネルギー たんぱく質 小 604kcal 21.2g 中 756kcal 25.4g</div>		<div>27日 味めぐり…愛媛県</div> <div>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 574kcal 27.4g 中 736kcal 34.5g</div>		<div>28日 旬…花野菜のクリーム煮 愛媛県産小麦粉「せときらら」を使用したパン</div> <div>コーン サラダ パン はなやさいのクリームに きなごめ エネルギー たんぱく質 小 612kcal 26.9g 中 769kcal 33.9g</div>		<div>29日</div> <div>のり かふう サラダ ごはん マーボー 豆腐 エネルギー たんぱく質 小 621kcal 23.3g 中 791kcal 29.1g</div>		<div>30日</div> <div>ごまドレッシング サラダ ひめむぎパン いかのからあげ しお ラーメン エネルギー たんぱく質 小 574kcal 29.6g 中 733kcal 37.8g</div>	

松山市学校給食の  
今月の主な食品の予定地

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)

※ (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

※ 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/gakkoukyusoku.html>



&lt;松山市HP&gt;

写真提供: 松山市まちづくり推進課  
使用イラスト: 株式会社アドム「5訂版食品図鑑」