

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
あじ え ひめ けん 味めぐり【愛媛県】 愛媛県は、栗の生産量全国第3位です。大粒で上品な甘みのある栗が収穫され、『栗ご飯』やお菓子などに使われています。 『里芋コロッケ』の里芋は、親芋、子芋、孫芋と増えていくため、子孫繁栄のおめでたい食べ物として、お正月などに欠かせません。愛媛県では、郷土料理の「いもたき」としても親しまれています。 『ひじきの炒め煮』に使われている「松山ひじき」は、まつやま農林水産物ブランドに認定されています。		旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさいくだもの ぶり こめ（しんまい） れんこん みかん さば ふゆキャベツ ほうれんそう りんご		1日 いかの あまずあんかけ ごはん ビーフン エネルギー たんぱく質 小 5 8 3 kcal 2 4 . 7 g 中 7 4 2 kcal 3 0 . 5 g		2日 きゅうにゅう ぶたにく いかに こめ ごまあぶら ビーフン さとう でんぶ もやし にんじん ねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ ビーマン きくらげ エネルギー たんぱく質 小 5 6 5 kcal 2 2 . 8 g 中 7 1 1 kcal 2 8 . 2 g		3日 きゅうにゅう ぶたにく いかに こめ ごまあぶら ビーフン さとう でんぶ もやし にんじん ねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ ビーマン きくらげ エネルギー たんぱく質 小 5 6 5 kcal 2 2 . 8 g 中 7 1 1 kcal 2 8 . 2 g	
4日 令和5年度「まつやまこども園台選手権」教育長賞受賞作品 『芋煮と芋炊きカレーうどん』 東雲小学校の児童が協力して考えました。父親の故郷である山形県の郷土料理『芋煮』と愛媛県の郷土料理『芋炊き』がコラボしました。山形県では、芋煮のしめにカレーうどんを作ります。集団宿泊学習でみんなで作った思い出のカレーウイの美味しさを表現し、里芋は愛媛県産のものにこだわっています。		5日 かわり きんぴら もちむぎ ごはん おやこんぶ(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 5 6 8 kcal 2 5 . 1 g 中 7 3 5 kcal 3 1 . 6 g		6日 まつやまこども園台選手権 …いもに&いもたきカレーうどん ごまドレッシング サラダ パン いもに&いもたきカレーうどん (小中) みかん エネルギー たんぱく質 小 5 5 8 kcal 2 2 . 8 g 中 7 1 1 kcal 2 8 . 2 g		7日 かいそう 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 5 6 5 kcal 1 9 . 8 g 中 7 2 1 kcal 2 4 . 2 g		8日 さんしよくあえ アーモンドいり カミカミあげ ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 5 6 4 kcal 1 9 . 2 g 中 7 1 7 kcal 2 3 . 3 g	
11日 旬…れんこんのそぼろ煮 ぶりの竜田揚げ キャベツのおひたし ぶりのたつたあげ ごはん れんこんのそぼろに エネルギー たんぱく質 小 6 1 8 kcal 2 7 . 1 g 中 7 8 8 kcal 3 3 . 5 g		12日 みかん アーモンドあえ たいめし さつまじる エネルギー たんぱく質 小 5 6 5 kcal 2 0 . 8 g 中 7 1 7 kcal 2 5 . 7 g		13日 チリコンカン 愛媛県産小麦粉 ブレンドパン ほうれんそうのスープ やきいも エネルギー たんぱく質 小 6 4 7 kcal 2 8 . 4 g 中 7 8 8 kcal 3 4 . 7 g		14日 味めぐり…愛媛県 ひじきのいために さといもコロッケ くりおこわ すましじる エネルギー たんぱく質 小 5 8 7 kcal 2 0 . 4 g 中 7 8 2 kcal 2 5 . 9 g		15日 えびの ごうみあげ ごはん みそチゲ エネルギー たんぱく質 小 5 8 3 kcal 2 7 . 4 g 中 7 4 4 kcal 3 3 . 8 g	
18日 ごま あぶら さとう こんにやく じゃがいも えだまめ にんじん たまねぎ きゅうり だいこん エネルギー たんぱく質 小 5 9 2 kcal 2 4 . 9 g 中 7 6 3 kcal 3 1 . 2 g		19日 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 5 6 2 kcal 2 3 . 8 g 中 7 1 7 kcal 2 9 . 4 g		20日 ホキの ビリカラフル ことう ひめむぎパン クリームスープ りんご エネルギー たんぱく質 小 6 5 4 kcal 2 8 . 5 g 中 8 1 3 kcal 3 5 . 3 g		21日 行事食…和食の日(みそ汁) あまずつけ さばのみぞれに ごはん みそじる エネルギー たんぱく質 小 5 8 0 kcal 2 2 . 6 g 中 7 5 8 kcal 2 8 . 5 g		22日 こんぶ サラダ パン スパゲッティ ベスカートレ (小中) みかん エネルギー たんぱく質 小 5 7 5 kcal 2 4 . 4 g 中 7 2 9 kcal 3 0 . 4 g	
25日 カラフル ナムル しそひじき もちむぎ ごはん ころやどうふの ちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 5 7 3 kcal 2 4 . 0 g 中 7 3 3 kcal 3 0 . 0 g		26日 ほうれんそうのおひたし ししやものからあげ 幼1ひ 小2ひ 中3ひ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 5 7 8 kcal 2 6 . 4 g 中 7 5 2 kcal 3 3 . 8 g		27日 フレンチ サラダ パン きのコ シチュー (小中)ミルクキャラメルピーンズ エネルギー たんぱく質 小 5 8 1 kcal 2 4 . 8 g 中 7 2 8 kcal 3 0 . 7 g		28日 チキンチキン (小中) アーモンド ごはん ワンタンスープ エネルギー たんぱく質 小 6 2 3 kcal 2 5 . 1 g 中 8 2 3 kcal 3 1 . 2 g		29日 とりにくの マリネ (小中) ヨーグルト コーンピラフ やさいたっぷり スープ エネルギー たんぱく質 小 6 4 9 kcal 2 8 . 0 g 中 8 3 7 kcal 3 4 . 0 g	

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(ノルウェー) ぶり(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししやも(アイスランド) いかに(ペルー・チリ) えび(インドネシア) たこ(瀬戸内) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・愛知) 魚そうめん・平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・茨城・熊本・千葉・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・松山・徳島・広島・茨城) にんじん(北海道・長崎・長野・熊本・青森) ほうれん草(愛媛・徳島・松山・福岡・岐阜) キャベツ(愛媛・愛知・長野・熊本・徳島・群馬) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎) ごぼう(北海道・青森・鹿児島・岡山) たまねぎ(北海道・愛媛) れんこん(岡山・茨城・熊本・広島・徳島) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) しめじ(香川・福岡・広島) エリンギ(香川・広島・福岡) たけのこ(愛媛) くり(愛媛・熊本・茨城) しいたけ(日本) わかめ(宮城・岩手) 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。
赤 (あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
黄 (き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】
緑 (みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】

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/gakkoukyuusyoku.html>



<松山市HP>