

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ccoli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 行事食…正月料理 (餅のかぶなます)</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 606kcal 25.0g 中 763kcal 31.4g</div>	
<div>せいじんひ 成人の日</div>		<div>12日</div> <div>チリコンカン パン ビーフジャー エネルギー たんぱく質 小 610kcal 30.8g 中 768kcal 39.2g</div>		<div>13日</div> <div>ボイルキャベツ 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>14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>15日</div> <div>レモンふうみづけ ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 618kcal 28.7g 中 791kcal 35.7g</div>	
<div>19日</div> <div>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</div>		<div>20日</div> <div>かぼちゃのかきあげ パン ぞうすい エネルギー たんぱく質 小 623kcal 25.6g 中 780kcal 31.3g</div>		<div>21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 559kcal 24.0g 中 722kcal 30.7g</div>		<div>22日</div> <div>たまごなし マヨネーズ ポテト サラダ 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 579kcal 23.6g 中 712kcal 29.3g</div>		<div>23日</div> <div>アーモンド ごまドレッシング サラダ じゃがいも さとう ごま りんご じゃがいも アーモンド エネルギー たんぱく質 小 636kcal 21.5g 中 793kcal 25.8g</div>	
<div>26日</div> <div>こざかな (小・中) かふう サラダ ごはん マーボー どうふ エネルギー たんぱく質 小 597kcal 26.3g 中 758kcal 32.6g</div>		<div>27日 愛媛県産小麦粉「せときらら」を使用したパン</div> <div>ひじき サラダ パン しお ラーメン いかのからあげ エネルギー たんぱく質 小 563kcal 29.7g 中 720kcal 38.0g</div>		<div>28日 味めぐり…愛媛県</div> <div>そくせきづけ 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 599kcal 26.1g 中 776kcal 33.6g</div>		<div>29日</div> <div>かいそうサラダ ホキのからあげ ごはん ミネスト ローネ エネルギー たんぱく質 小 557kcal 22.6g 中 712kcal 27.8g</div>		<div>30日</div> <div>ポンカン ごまず あえ ごくまいり ごはん さといもの そぼろに エネルギー たんぱく質 小 565kcal 21.9g 中 709kcal 27.2g</div>	

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)

※ (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/gakkoukyuusyoku.html>



<松山市HP>

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」