

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
あじ いばらきけん 味めぐり【茨城県】 いばらきは、作物を栽培している土地の面積が広く1年を通して、多くの野菜が収穫されます。その中でもれんこんの栽培が盛んで、生産量は日本一です。 『煮合ひ』は、水戸市下市地方でお正月やお祝いに食べられる郷土料理です。れんこんやごぼうなど地元でとれた野菜を煮て、酢で和えた料理です。	旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさいくだもの さといも さつまいも くり だいこんば きのこと さけ にいたかなし	1日 チリコンカン パン ほうれんそうのスープ (中) なし エネルギー たんぱく質 小 576kcal 小 29.6g 中 739kcal 中 37.9g	2日 行事食…お月見 (いもたき) しそひじきあえ ホキのもみじあげ ごはん いもたき エネルギー たんぱく質 小 600kcal 小 24.5g 中 766kcal 中 30.1g	3日 こめ さとう どんぶり こむぎこ さといも ひじき あげ とりにく まこ にんじん ししいたけ こまつな キャベツ エネルギー たんぱく質 小 594kcal 小 26.4g 中 767kcal 中 33.6g
6日 かわり きんぴら まつまやすし もすくじる エネルギー たんぱく質 小 572kcal 小 19.2g 中 711kcal 中 23.5g	7日 とりのかからあげ もちむぎ ごはん ちゅうか どんぶり エネルギー たんぱく質 小 684kcal 小 30.1g 中 869kcal 中 38.0g	8日 コーン サラダ パン きのこ シチュー (小) なし エネルギー たんぱく質 小 580kcal 小 25.4g 中 710kcal 中 31.1g	9日 あおなの アーモンド あえ だいまし さつまいもの みそしる エネルギー たんぱく質 小 583kcal 小 21.9g 中 728kcal 中 26.9g	10日 ゆず ドレッシング サラダ ごはん ポーク シチュー エネルギー たんぱく質 小 555kcal 小 19.4g 中 703kcal 中 23.5g
13日 スポーツの日	14日 きりぼしだいこんのサラダ さばのしょうがに ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 641kcal 小 27.4g 中 828kcal 中 34.8g	15日 旬…鮭のオープンやき さけの オープン やき パン やさしい スूप エネルギー たんぱく質 小 567kcal 小 28.2g 中 704kcal 中 34.9g	16日 えびてん ごはん あつあげの みそいため エネルギー たんぱく質 小 634kcal 小 30.3g 中 814kcal 中 37.9g	17日 そくせきつけ だいすとはじきのかきあげ さつまいも ごはん けんちん じる エネルギー たんぱく質 小 577kcal 小 19.5g 中 729kcal 中 23.9g
20日 ボイルやさしい ぶたにくのアーモンドがらめ ごはん ぎょうそうめん じる エネルギー たんぱく質 小 605kcal 小 25.2g 中 767kcal 中 31.0g	21日 ゴーヤ チャンプル ジュシー わかめ スープ エネルギー たんぱく質 小 577kcal 小 22.9g 中 718kcal 中 28.3g	22日 フレンチ サラダ パン パンプキン スープ アーモンド だいすいりこ エネルギー たんぱく質 小 582kcal 小 23.7g 中 723kcal 中 29.0g	23日 味めぐり…茨城県 にあい なっとう ごはん さといもの そぼろに エネルギー たんぱく質 小 580kcal 小 22.2g 中 724kcal 中 26.2g	24日 ぶたにくと こうやどうふの ぶりカラフル スイートトナリ ちゅうか コーンスープ りんご エネルギー たんぱく質 小 645kcal 小 27.4g 中 802kcal 中 33.5g
27日 こまあえ ぶたにくのしょうがやき ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 572kcal 小 26.1g 中 726kcal 中 32.1g	28日 ゆずふうみつけ こいわしのからあげ ごはん いりどうふ エネルギー たんぱく質 小 638kcal 小 27.8g 中 800kcal 中 34.4g	29日 旬…きのこスパゲッティ ＜きわかのめ＞の サラダ ジャム ひめむぎパン きのこ スパゲッティ エネルギー たんぱく質 小 646kcal 小 22.3g 中 800kcal 中 27.3g	30日 ひじき サラダ もちむぎ ごはん きのこのカレー (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 571kcal 小 19.2g 中 724kcal 中 23.1g	31日 きりぼし だいこんのカレーいだめ チャーハン ちゅうか そば エネルギー たんぱく質 小 572kcal 小 22.3g 中 723kcal 中 29.1g

「松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地」

豚肉・鶏肉(愛媛) たい(愛媛) いわし(鹿児島) さば(日本) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) 魚そうめん・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道) にんじん(北海道) さつまいも(徳島・鹿児島・茨城・熊本・千葉) かぼちゃ(北海道・ニュージーランド) キャベツ(愛媛・長野・群馬・熊本・愛知) だいこん(北海道・青森・熊本・愛媛) たまねぎ(北海道) 白菜(長野・長崎・大分・徳島・愛媛・熊本・群馬) えのき茸(愛媛・宮崎・長野・熊本) ほうれん草(大分) しめじ(香川・広島・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) さといも(九州・愛媛) れんこん(徳島) 新高梨(大分・福岡・新潟) りんご(青森・長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) しいたけ(日本) わかめ(日本) もすく(沖縄) 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。
 ※黄赤緑
 (き) … 黄のグループ 【熱や力のもとになる食品】
 (あか) … 赤のグループ 【血や筋肉や骨をつくる食品】
 (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＞

出典：農林水産省「うちの郷土料理」
使用イラスト：株式会社アダム「五訂版食品図鑑」