

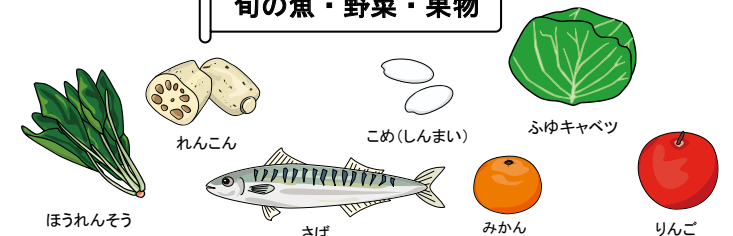
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
3日		4日		5日		6日		7日	
ぶんかひ 文化の日		ホキの あますに		かいそう サラダ		あおなの ア-モンド あえ		カミカミ あげ	
ごはん		じゃがいもの そぼろに		パン		ごはん		ごはん	
エネルギー		たんぱく質		りんご		おでん		カレーうどん	
小 625kcal		小 28.1g		エネルギー		たんぱく質		エネルギー	
中 795kcal		中 33.3g		小 627kcal		小 25.3g		小 581kcal	
				中 771kcal		中 30.5g		中 737kcal	
10日 旬…れんこんのかき揚げ キャベツのおひたし		11日		12日 愛媛県産小麦粉「せときらら」 を使用したパン		13日 味めぐり…愛媛県 さんしょくあえ		14日	
れんこんのかき揚げ		しょうゆ ドレッシング サラダ		みかん		とりにくのうめあげ		だいごいも	
ひじきごはん		もちむぎ ごはん		パン		ごはん		ごはん	
エネルギー		たんぱく質		マカロニの クリームに		せっかじる		ちゅうか どんぶり (ぐ)	
小 565kcal		小 22.6g		エネルギー		たんぱく質		エネルギー	
中 715kcal		中 27.9g		小 614kcal		小 23.1g		小 648kcal	
				中 760kcal		中 28.6g		中 827kcal	
17日 「りょう」でくばる レモンふうみづけ		18日		19日		20日 行事食…和食の日 (みそ汁)		21日	
こいわしのからあげ		きんぴら		じゃがいもと いかのケチャップ いため		こまあえ		ごんぶサラダ	
ごはん		もちむぎ ごはん		パン		ごはん		ごはん	
エネルギー		たんぱく質		たまごスープ		キャベツの みそしる		ピラフ	
小 587kcal		小 23.4g		エネルギー		たんぱく質		エネルギー	
中 749kcal		中 30.3g		小 568kcal		小 25.0g		小 643kcal	
				中 728kcal		中 32.3g		中 712kcal	
24日		25日		26日		27日		28日	
ふりかえ きゅうじつ 振替休日		パンサンスー		だいごいも サラダ		れんこんのうめおかか		フレンチ サラダ	
		ごはん		パン		ごはん		ごはん	
		マーボー どうふ		ようふう にこみ		けんちん じる		スパゲッティ ベスコートレ	
		エネルギー		エネルギー		たんぱく質		エネルギー	
		小 613kcal		小 731kcal		小 606kcal		小 606kcal	
		中 31.4g		中 31.6g		中 32.2g		中 23.3g	
								中 28.8g	

味めぐり【愛媛県】

『石花汁』は、今治市大島に伝わる郷土料理です。古くは石材業が盛んだった大島の石切場の石を使い、寒い冬に石切場で少しでも身体を温められるように考えられた料理です。多くの食材が入った汁の中に熱した石を入れた時にぶくぶくと湧き上がった様子が花が咲いたように見えたり、入れた豆腐がくずれて花が咲くように見えたりすることから、「石花汁」の名がついたといわれています。昔は米のとぎ汁を使っていましたが、今は昆布と煮干しの出汁の中に油揚げや豆腐、野菜、貝類などたくさんのお魚を入れて煮込み、みそで味付けします。給食では、煮干しだしに油揚げや豆腐、野菜や里芋、あさりなどを入れています。



旬の魚・野菜・果物

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) さば(日本) ぶり(愛媛) いわし(千葉・鹿児島) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) たこ(愛媛) あさり(九州) 煮干し(愛媛) 魚そうめん・すり身・平天・かまぼこ・すり身・棒天(北海道) 豆腐(カナダ・愛媛) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・千葉・茨城・熊本・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島) にんじん(北海道・長崎・香川・愛媛) ほうれん草(愛媛・徳島・松山・福岡・大分) キャベツ(愛媛・愛知・長野・熊本・徳島・群馬) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本) さといも(愛媛) たまねぎ(北海道・愛媛) さやいんげん(北海道) チンゲン菜(徳島・福岡・大分) はくさい(長野・愛媛・栃木・群馬・熊本) だいご(中島・愛媛・熊本・長崎) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) しめじ(香川・福岡・広島) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城) 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 (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/gakkoukyuusyoku.html>



<松山市HP>