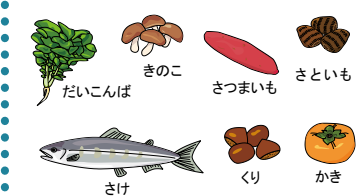
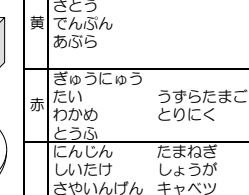
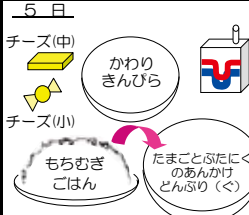
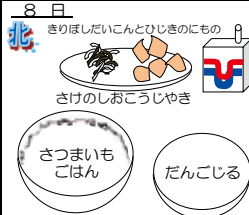
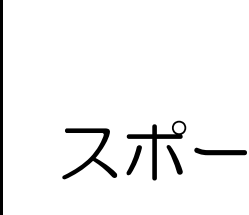
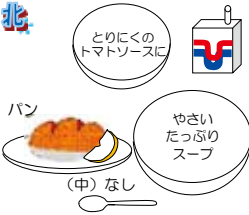
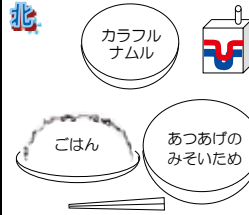
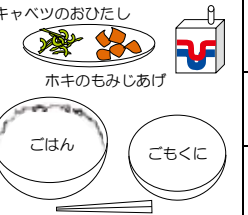
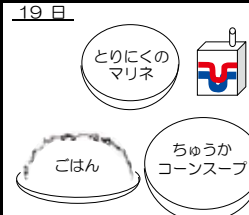
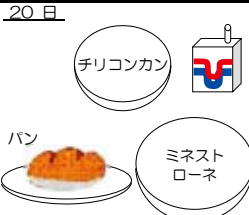
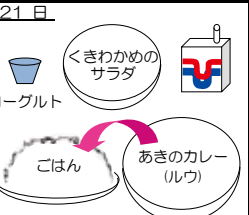
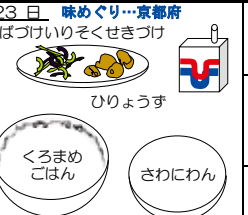
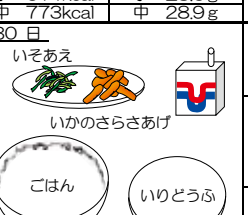


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
あじ きょうと ふ 味めぐり【京都府】 『黒豆 ごはん』は、古くから丹波地域などで栽培されてきた黒大豆を主役としたごはんです。上品でほのかな甘みや、ほんのり赤紫色の美しい見た目が特長です。 『飛竜頭』は、豆腐料理で、肉食が禁止されていた寺院などのたんばく源や、もてなしの精進料理として受け継がれてきました。ポルトガル菓子「フィリョース」の名前や製法が由来とされ、『飛竜頭』という縁起のよい漢字をあてたといわれています。 『しば漬け』は、千年以上の歴史があり、なすやきゅうりなどをしその葉とともに塩漬けし、鮮やかな色合いと酸味が特長的な京漬物の一つです。給食では、キャベツと合わせて即席漬にしています。 		しゅん さかな や さい くだ もの 旬の魚・野菜・果物 		1 日 北  ごはん ワンタン スープ エネルギー たんぱく質 小 587kcal 小 23.3g 中 743kcal 中 28.6g		2 日 行事食…秋祭り（松山酢） おひだし  とりにくのからあげ まつまやし すましじる エネルギー たんぱく質 小 589kcal 小 26.4g 中 754kcal 中 32.9g		3 日 北  ごはん ワンタン スープ エネルギー たんぱく質 小 587kcal 小 23.3g 中 743kcal 中 28.6g	
5 日 黄  チーズ(中) かわり きんぴら チーズ(小) もちむぎ ごはん エネルギー たんぱく質 小 593kcal 小 26.6g 中 776kcal 中 34.7g		6 日 北  フレンチサラダ スイートポテトパン きのこと スパゲッティ エネルギー たんぱく質 小 599kcal 小 21.3g 中 737kcal 中 26.2g		7 日 黄  ごますあえ こいわしのからあげ ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 604kcal 小 21.7g 中 755kcal 中 26.1g		8 日 北  きりぼしだいこんとひじきのもの さけのしおこじやき さつまいも ごはん たんごしる エネルギー たんぱく質 小 583kcal 小 27.7g 中 742kcal 中 34.6g		9 日 北  ひじきサラダ ホキのからあげ ごはん ポーク シチュー エネルギー たんぱく質 小 620kcal 小 25.7g 中 792kcal 中 31.7g	
12 日 黄  とりにく トマトソースに パン やさい たっぶり スープ エネルギー たんぱく質 小 565kcal 小 28.9g 中 727kcal 中 35.8g		13 日 北  とりにく トマトソースに パン やさい たっぶり スープ エネルギー たんぱく質 小 565kcal 小 28.9g 中 727kcal 中 35.8g		14 日 黄  アモンド あえ ぶたにくのしょうがやき ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 574kcal 小 25.5g 中 739kcal 中 32.1g		15 日 北  カラフル ナムル ごはん あつあけの みそじため エネルギー たんぱく質 小 605kcal 小 25.3g 中 772kcal 中 31.3g		16 日 黄  キャベツのおひだし ホキのみみじあげ ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 662kcal 小 29.0g 中 827kcal 中 36.0g	
19 日 黄  とりにく マリネ ごはん ちゅうか コーンスープ エネルギー たんぱく質 小 606kcal 小 24.6g 中 765kcal 中 30.1g		20 日 北  チリコンカン パン ミネスト ロネ エネルギー たんぱく質 小 587kcal 小 28.1g 中 733kcal 中 34.9g		21 日 黄  くきわかめの サラダ ヨーグルト ごはん あきのカレー (ルー) エネルギー たんぱく質 小 650kcal 小 21.8g 中 811kcal 中 26.5g		22 日 北  ひよこまめの ポイルやさい さけフライ ひよこまめの ピラフ きのこスープ エネルギー たんぱく質 小 621kcal 小 28.0g 中 785kcal 中 34.8g		23 日 味めぐり…京都府 ひばづけいりそくせきづけ  ひりょうす くろまめ ごはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小 614kcal 小 23.6g 中 773kcal 中 28.9g	
26 日 黄  しそひじき もちむぎ ごはん さといもの そぼろに エネルギー たんぱく質 小 564kcal 小 20.3g 中 719kcal 中 25.4g		27 日 北  だいす と ひじきの かきあげ こめこパン ちゅうかそば りんご エネルギー たんぱく質 小 588kcal 小 26.6g 中 740kcal 中 33.8g		28 日 黄  こまつなのおひだし さばのしょうがに ごはん さつまじる エネルギー たんぱく質 小 630kcal 小 24.3g 中 776kcal 中 29.1g		29 日 北  しょうゆ ドレッシング サラダ パン パンポン スープ スイートアーモンド エネルギー たんぱく質 小 581kcal 小 24.1g 中 724kcal 中 29.3g		30 日 黄  いそあえ いかのさらさあげ ごはん いりどうふ エネルギー たんぱく質 小 632kcal 小 30.5g 中 802kcal 中 37.9g	

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・香川) 豚肉・鶏肉(愛媛) たい(愛媛) さけ(北海道) さば(長崎) いわし(鹿児島・愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(ペルー) 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)
たけのこ(愛媛) しいたけ(長野) じゃがいも(北海道) 里芋(愛媛) さやいんげん(北海道) ほうれん草(大分) キャベツ(愛媛・長野・群馬・熊本) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) こまつな(福岡・愛媛・松山・徳島・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・長野・高知)
たまねぎ(北海道) はくさい(長野・群馬・愛媛) なら(高知・宮崎) ブロッコリー(九州) ごぼう(北海道・青森・鹿児島) にんじん(北海道・青森・長崎) だいこん(北海道・熊本・青森・愛媛) ねぎ(香川・高知・愛媛・松山) ピーマン(宮崎・愛媛・高知)
パセリ(長野・北海道) きくらげ(愛媛) レモン(愛媛) にいたかなし(福岡・大分) りんご(青森・長野)

※ (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/gakkoukyusyoku.html>



＜松山市HP＞

出典：農林水産省ホームページ「うちの郷土料理」
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」