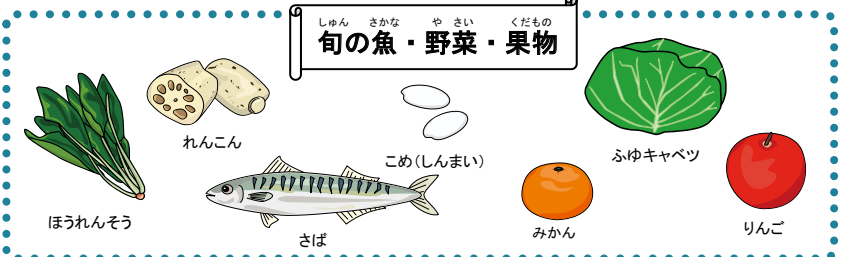


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日 ぶんかひ 文化の日 エネルギー たんぱく質 小 607kcal 24.5g 中 764kcal 31.7g	4日 かいそう サラダ パン ポークビーンズ りんご エネルギー たんぱく質 小 627kcal 28.2g 中 769kcal 34.6g	5日 えびの こうみあげ ごはん こうや豆腐の ちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 618kcal 30.4g 中 798kcal 38.3g	6日 カミカミ あげ パン みかん カレー うどん エネルギー たんぱく質 小 610kcal 27.3g 中 758kcal 31.7g	7日 さんしょく あえ ごはん おでん エネルギー たんぱく質 小 570kcal 24.3g 中 715kcal 29.3g
10日 あおなのナッツあえ とりにくのうめあげ ごはん せっかじる エネルギー たんぱく質 小 607kcal 24.5g 中 764kcal 31.7g	11日 コーン サラダ パン マカロニの クリームに みかん エネルギー たんぱく質 小 627kcal 29.0g 中 752kcal 32.1g	12日 しょうゆ ドレッシング サラダ ヨーグルト もちむぎ ごはん キーマカレー (ルー) エネルギー たんぱく質 小 653kcal 23.4g 中 786kcal 28.3g	13日 だいがく いも パン タイビーフン いため エネルギー たんぱく質 小 610kcal 27.3g 中 842kcal 30.0g	14日 旬…れんこんのかき揚げ キャベツのおひたし れんこんのかき揚げ ひじきごはん いわしの つみれじる エネルギー たんぱく質 小 563kcal 23.3g 中 712kcal 28.6g
17日 パンサンスー みかん ごはん マーボー豆腐 エネルギー たんぱく質 小 618kcal 25.6g 中 776kcal 31.4g	18日 じゃがいもと イカのチチャップ いため アーモンド パン たまごスープ エネルギー たんぱく質 小 568kcal 26.5g 中 728kcal 33.7g	19日 ホキの あますに ごこまいいり ごはん じゃがいもの そぼろに エネルギー たんぱく質 小 626kcal 27.0g 中 796kcal 33.5g	20日 フレンチ サラダ パン スパゲッティ ペスカトーレ りんご エネルギー たんぱく質 小 587kcal 23.8g 中 740kcal 29.5g	21日 行事食…和食の日 (みそ汁) ごまあえ さばのみぞれに ごはん キャベツの みそしる エネルギー たんぱく質 小 561kcal 25.0g 中 724kcal 32.3g
24日 ふりかえきゅうじつ 振替休日 エネルギー たんぱく質 小 595kcal 28.3g 中 745kcal 35.2g	25日 こんぶ サラダ ごとう ひめむぎパン ホキのからあげ やさいスープ エネルギー たんぱく質 小 595kcal 28.3g 中 745kcal 35.2g	26日 きんぴら みかん もちむぎ ごはん あぶたま どんぶり(く) エネルギー たんぱく質 小 607kcal 25.1g 中 770kcal 31.3g	27日 だいこん サラダ パン ようふう にこみ ミルクキャラメルビーンズ エネルギー たんぱく質 小 564kcal 25.8g 中 704kcal 32.1g	28日 「りょう」でくばる レモンふうみづけ こいわしのからあげ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 581kcal 26.0g 中 740kcal 32.0g

旬めぐり【愛媛県】

『石花汁』は、今治市大島に伝わる郷土料理です。古くは石材が業盛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くぐくぐ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具を入れて煮込み、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。



松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地

豚肉(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) テンゲン菜(徳島・福岡・大分) はくさい(長野・愛媛・栃木・群馬・熊本) だいこん(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】

旬めぐり…日本の旬めぐり献立
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/gakkoukyusyoku.html>

