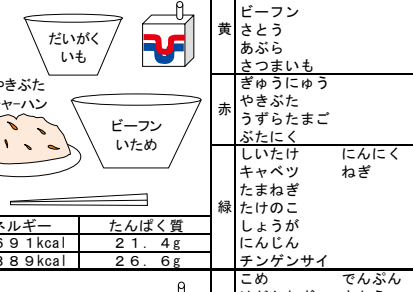
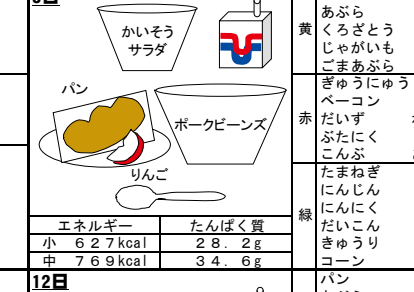
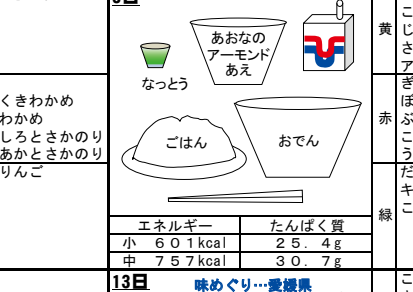
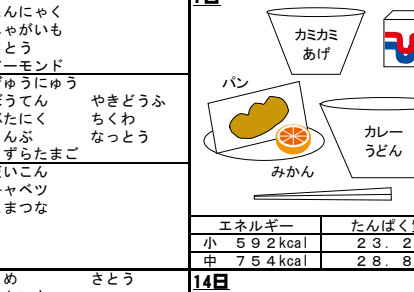
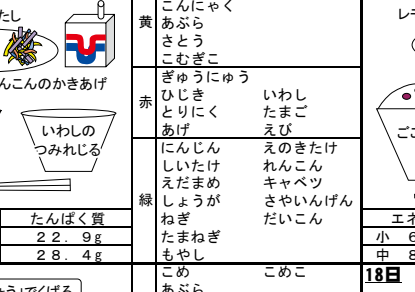
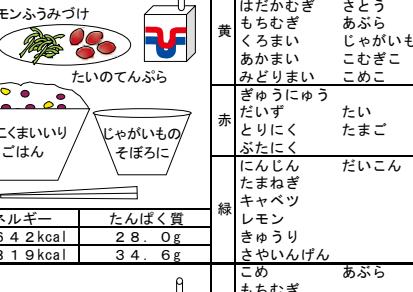
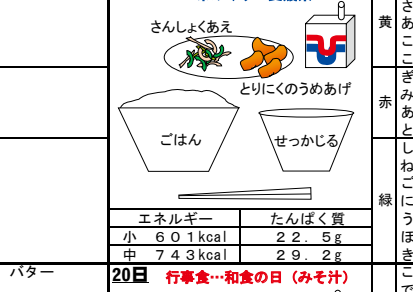
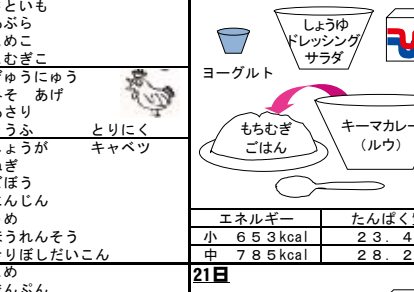
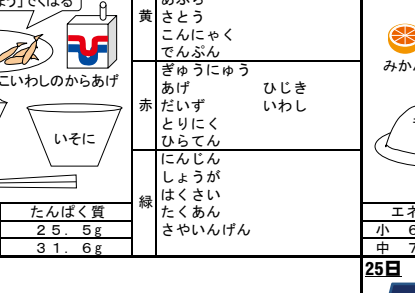
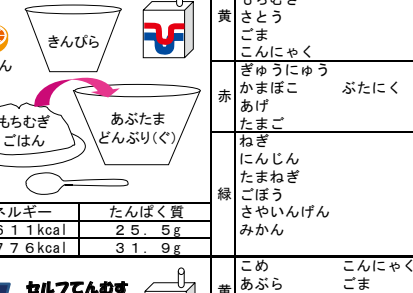
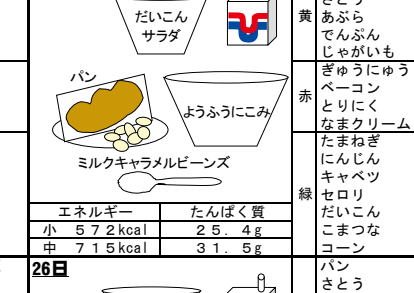
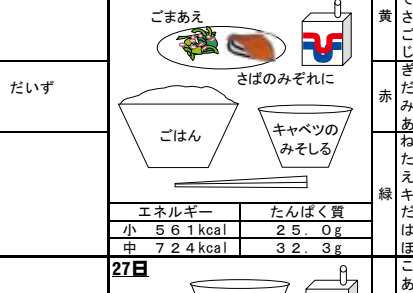
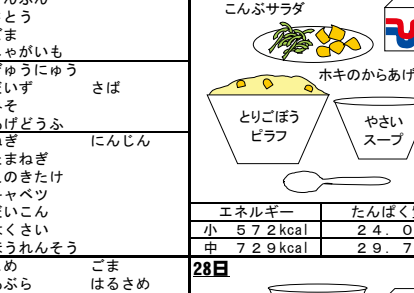
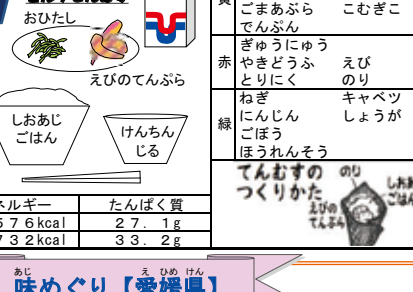
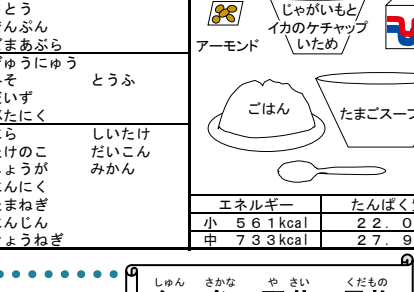


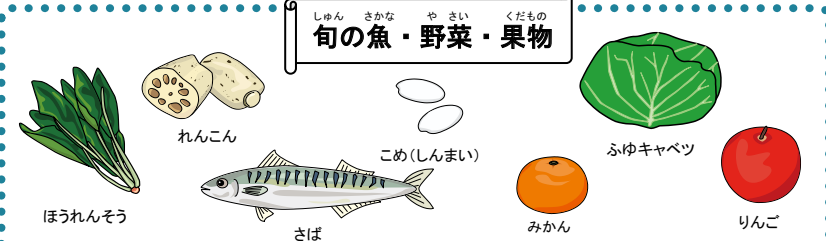
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日 文化の日  エネルギー たんぱく質 小 69.1kcal 21.4g 中 88.9kcal 26.6g	4日  エネルギー たんぱく質 小 69.1kcal 21.4g 中 88.9kcal 26.6g	5日  エネルギー たんぱく質 小 62.7kcal 28.2g 中 76.9kcal 34.6g	6日  エネルギー たんぱく質 小 60.1kcal 25.4g 中 75.7kcal 30.7g	7日  エネルギー たんぱく質 小 59.2kcal 23.2g 中 75.4kcal 28.8g
10日 旬…れんこんのかき揚げ  エネルギー たんぱく質 小 56.6kcal 22.9g 中 71.4kcal 28.4g	11日 レモンふうみづけ  エネルギー たんぱく質 小 64.2kcal 28.0g 中 81.9kcal 34.6g	12日  エネルギー たんぱく質 小 59.6kcal 24.2g 中 74.6kcal 30.2g	13日 味噌ぐり…煮豚  エネルギー たんぱく質 小 60.1kcal 22.5g 中 75.7kcal 29.7g	14日  エネルギー たんぱく質 小 65.3kcal 23.4g 中 78.5kcal 28.2g
17日 「りょう」でくばる  エネルギー たんぱく質 小 58.3kcal 25.5g 中 74.4kcal 31.6g	18日  エネルギー たんぱく質 小 61.1kcal 25.5g 中 81.9kcal 34.6g	19日  エネルギー たんぱく質 小 57.2kcal 25.4g 中 71.5kcal 31.5g	20日 行事食…和食の日(みそ汁)  エネルギー たんぱく質 小 56.1kcal 25.0g 中 72.4kcal 32.3g	21日  エネルギー たんぱく質 小 57.2kcal 24.0g 中 72.9kcal 29.7g
24日 振りかえきゆうじつ 振替休日  エネルギー たんぱく質 小 57.6kcal 27.1g 中 73.2kcal 33.2g	25日 ねろアテンむす  エネルギー たんぱく質 小 57.6kcal 27.1g 中 73.2kcal 33.2g	26日  エネルギー たんぱく質 小 59.6kcal 24.8g 中 75.1kcal 30.8g	27日  エネルギー たんぱく質 小 61.8kcal 25.6g 中 77.6kcal 31.4g	28日  エネルギー たんぱく質 小 56.1kcal 22.0g 中 73.3kcal 27.9g

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。古くは石材業が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くくとう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たのですが、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。



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・松山・久米・徳島・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) 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) だいこん(久米・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】

味噌ぐり…日本の味噌ぐり献立
 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＞