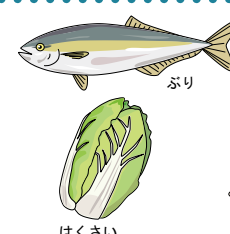


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日						
1日	<div><div><div>ホキの あまからに</div><div>なつとう</div></div><div><div>きりたんぽ なべ</div><div>ごはん</div></div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>25. 5g</div><div>580kcal</div></div> <div><div>30. 1g</div><div>72.3kcal</div></div>	<div><div>きりたんぽ なべ</div><div>ごはん</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>25. 5g</div><div>580kcal</div></div> <div><div>30. 1g</div><div>72.3kcal</div></div>	2日	<div><div>ハヤシライス (ルウ)</div><div>ごはん</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>22. 3g</div><div>628kcal</div></div> <div><div>27. 3g</div><div>80.4kcal</div></div>	<div><div>ハヤシライス (ルウ)</div><div>ごはん</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>22. 3g</div><div>628kcal</div></div> <div><div>27. 3g</div><div>80.4kcal</div></div>	3日	<div><div>ちゅうかさば</div><div>パン</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>27. 5g</div><div>589kcal</div></div> <div><div>34. 6g</div><div>74.5kcal</div></div>	<div><div>ちゅうかさば</div><div>パン</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>27. 5g</div><div>589kcal</div></div> <div><div>34. 6g</div><div>74.5kcal</div></div>	4日	<div><div>はちはいじる</div><div>もちむぎ ごはん</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>21. 2g</div><div>574kcal</div></div> <div><div>25. 9g</div><div>72.8kcal</div></div>	<div><div>はちはいじる</div><div>もちむぎ ごはん</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>21. 2g</div><div>574kcal</div></div> <div><div>25. 9g</div><div>72.8kcal</div></div>	5日	<div><div>ごま</div><div>ごまあじいりこ</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>25. 0g</div><div>570kcal</div></div> <div><div>30. 5g</div><div>72.4kcal</div></div>	<div><div>ごま</div><div>ごまあじいりこ</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>25. 0g</div><div>570kcal</div></div> <div><div>30. 5g</div><div>72.4kcal</div></div>
8日	<div><div>アーモンド あえ</div><div>ごはん</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>25. 0g</div><div>611kcal</div></div> <div><div>31. 6g</div><div>81.2kcal</div></div>	<div><div>アーモンド あえ</div><div>ごはん</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>25. 0g</div><div>611kcal</div></div> <div><div>31. 6g</div><div>81.2kcal</div></div>	9日	<div><div>あつあげいり はつぼうさい</div><div>ごはん</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>29. 3g</div><div>604kcal</div></div> <div><div>36. 3g</div><div>77.1kcal</div></div>	<div><div>あつあげいり はつぼうさい</div><div>ごはん</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>29. 3g</div><div>604kcal</div></div> <div><div>36. 3g</div><div>77.1kcal</div></div>	10日	<div><div>ふゆやさいの ポトフ</div><div>パン</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>29. 2g</div><div>593kcal</div></div> <div><div>36. 8g</div><div>74.7kcal</div></div>	<div><div>ふゆやさいの ポトフ</div><div>パン</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>29. 2g</div><div>593kcal</div></div> <div><div>36. 8g</div><div>74.7kcal</div></div>	11日	<div><div>かぶの みそしる</div><div>いかめし</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>21. 6g</div><div>557kcal</div></div> <div><div>26. 8g</div><div>70.7kcal</div></div>	<div><div>かぶの みそしる</div><div>いかめし</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>21. 6g</div><div>557kcal</div></div> <div><div>26. 8g</div><div>70.7kcal</div></div>	12日	<div><div>わかめ うどん</div><div>あかまい ごはん</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>25. 0g</div><div>565kcal</div></div> <div><div>30. 3g</div><div>73.3kcal</div></div>	<div><div>わかめ うどん</div><div>あかまい ごはん</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>25. 0g</div><div>565kcal</div></div> <div><div>30. 3g</div><div>73.3kcal</div></div>
15日	<div><div>カレーライス (ルウ)</div><div>ごはん</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>23. 5g</div><div>675kcal</div></div> <div><div>28. 1g</div><div>84.1kcal</div></div>	<div><div>カレーライス (ルウ)</div><div>ごはん</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>23. 5g</div><div>675kcal</div></div> <div><div>28. 1g</div><div>84.1kcal</div></div>	16日	<div><div>いもに</div><div>ごはん</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>25. 1g</div><div>585kcal</div></div> <div><div>31. 3g</div><div>77.1kcal</div></div>	<div><div>いもに</div><div>ごはん</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>25. 1g</div><div>585kcal</div></div> <div><div>31. 3g</div><div>77.1kcal</div></div>	17日	<div><div>キャロット スープ</div><div>パン</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>24. 4g</div><div>578kcal</div></div> <div><div>30. 6g</div><div>72.3kcal</div></div>	<div><div>キャロット スープ</div><div>パン</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>24. 4g</div><div>578kcal</div></div> <div><div>30. 6g</div><div>72.3kcal</div></div>	18日	<div><div>おやこどんぶり (ぐ)</div><div>もちむぎ ごはん</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>26. 1g</div><div>610kcal</div></div> <div><div>33. 6g</div><div>78.2kcal</div></div>	<div><div>おやこどんぶり (ぐ)</div><div>もちむぎ ごはん</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>26. 1g</div><div>610kcal</div></div> <div><div>33. 6g</div><div>78.2kcal</div></div>	19日	<div><div>ふしめん じる</div><div>ごはん</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>22. 9g</div><div>571kcal</div></div> <div><div>27. 7g</div><div>71.9kcal</div></div>	<div><div>ふしめん じる</div><div>ごはん</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>22. 9g</div><div>571kcal</div></div> <div><div>27. 7g</div><div>71.9kcal</div></div>
22日	<div><div>かぼちゃの そばろに</div><div>ごはん</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>26. 5g</div><div>624kcal</div></div> <div><div>32. 7g</div><div>79.7kcal</div></div>	<div><div>かぼちゃの そばろに</div><div>ごはん</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>26. 5g</div><div>624kcal</div></div> <div><div>32. 7g</div><div>79.7kcal</div></div>	23日	<div><div>たまご スープ</div><div>ごはん</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>28. 7g</div><div>682kcal</div></div> <div><div>35. 7g</div><div>84.0kcal</div></div>	<div><div>たまご スープ</div><div>ごはん</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>28. 7g</div><div>682kcal</div></div> <div><div>35. 7g</div><div>84.0kcal</div></div>	24日	<div><div>ミネストローネ</div><div>パン</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>25. 2g</div><div>591kcal</div></div> <div><div>30. 9g</div><div>73.4kcal</div></div>	<div><div>ミネストローネ</div><div>パン</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>エネルギー</div></div> <div><div>25. 2g</div><div>591kcal</div></div> <div><div>30. 9g</div><div>73.4kcal</div></div>	25日	<div>◆ 赤米 ◆</div> <div>12月12日は、赤米ごはんです。</div> <div>久米小学校では、5年生が総合的な学習の時間に、古代米である「赤米」の栽培に取り組んでいます。地域の方に協力していただき、田植えや稲刈りを自分たちの手で行います。</div> <div>今年も、地域の方と5年生が心を込めて育てた、久米地域で愛される赤米が給食に登場します。</div>				

味めぐり【山形県】

『いも煮』は、山形県で秋から冬にかけてよく食べられる鍋料理です。その発祥は、江戸時代の1600年代の半ばといわれています。最上川を使った舟運が盛んだったころ、船頭さんたちが荷物の受け取りを待つ間に、河原で鍋を火にかけて、地元で里芋や棒だら（干した魚）を煮て食べていたのが始まりとされています。山形県の内陸部では牛肉を使ったしょうゆ味が主流で、庄内地方では、養豚業が盛んなため、豚肉を使ったみそ味で食べられています。今月の給食では、煮干しだしに、里芋・牛肉・こんにゃく・まいたけ・にんじん・京ねぎを入れてしょうゆ味で仕上げています。



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

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉・鶏肉(愛媛) ぶり(北海道) ししゃも(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) ほたて(青森) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本・愛知・愛媛) かまぼこ・ちくわ(北海道・ベトナム) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) じゃがいも(北海道) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・北海道・徳島・茨城・熊本・愛媛・ヨーロッパ) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・香川) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・徳島・青森・香川) たまねぎ(北海道) はくさい(愛媛・長野・熊本・徳島・茨城) にんじん(長崎) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取・九州) かぶ(愛媛・松山・香川) 京ねぎ(愛媛・鳥取・大分) まいたけ(香川・福岡・三重・広島) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛・松山) ゆず(高知) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(日本) わかめ(日本) 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/gakkoukyusyoku.html>



＜松山市HP＞