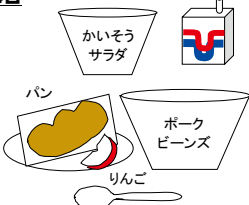
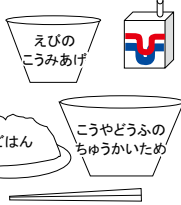
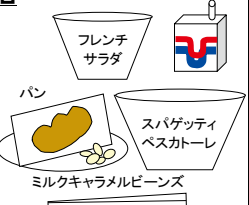
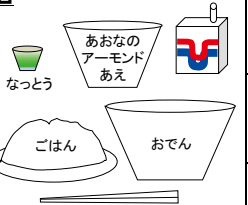
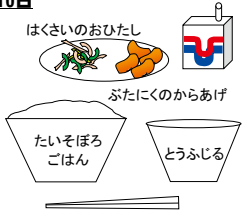
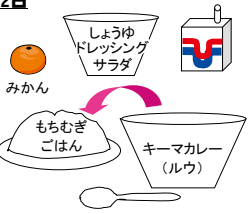
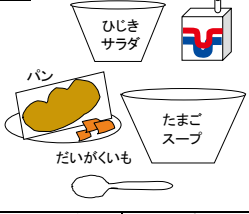
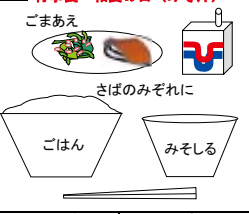
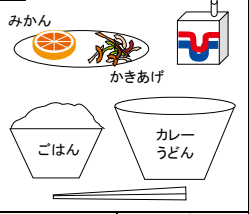
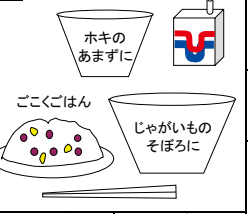
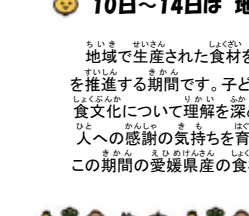
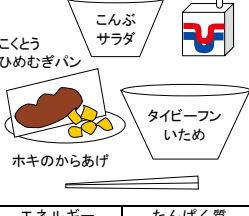
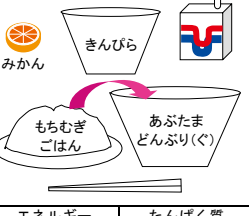
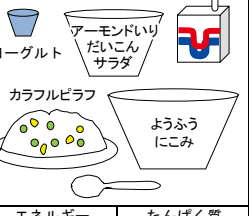
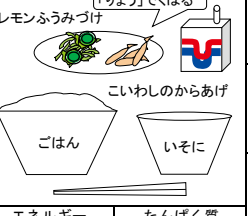
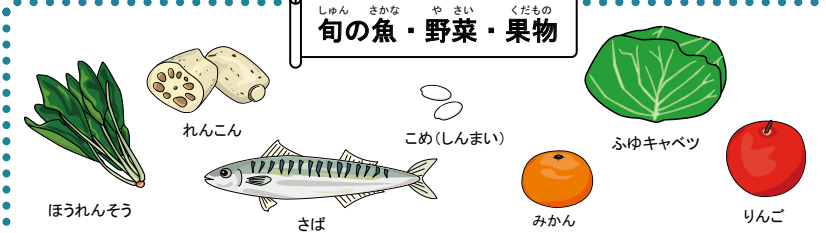


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
3日		4日		5日		6日		7日	
ぶんかひ 文化の日		 エネルギー たんぱく質 小 625kcal 28.2g 中 771kcal 34.6g		 エネルギー たんぱく質 小 618kcal 30.4g 中 798kcal 38.3g		 エネルギー たんぱく質 小 617kcal 26.3g 中 787kcal 32.8g		 エネルギー たんぱく質 小 616kcal 26.8g 中 779kcal 32.4g	
10日		11日 愛媛県産小麦粉「せときらら」を使用したパン		12日		13日 旬…れんこんのかき揚げ		14日 味めぐり…愛媛県産さんしよくあえ	
 エネルギー たんぱく質 小 610kcal 28.1g 中 776kcal 35.2g		 エネルギー たんぱく質 小 572kcal 27.8g 中 711kcal 34.2g		 エネルギー たんぱく質 小 618kcal 21.4g 中 781kcal 26.4g		 エネルギー たんぱく質 小 567kcal 23.3g 中 718kcal 28.8g		 エネルギー たんぱく質 小 599kcal 22.1g 中 739kcal 28.6g	
17日		18日		19日 行事食…和食の日(みそ汁)		20日		21日	
 エネルギー たんぱく質 小 612kcal 25.6g 中 778kcal 31.5g		 エネルギー たんぱく質 小 545kcal 20.7g 中 688kcal 25.9g		 エネルギー たんぱく質 小 556kcal 24.1g 中 709kcal 31.1g		 エネルギー たんぱく質 小 582kcal 19.2g 中 740kcal 23.3g		 エネルギー たんぱく質 小 629kcal 26.9g 中 802kcal 33.3g	
24日 10日～14日は 地場産物活用週間です		25日		26日		27日		28日	
 エネルギー たんぱく質 小 660kcal 30.0g 中 849kcal 37.7g		 エネルギー たんぱく質 小 608kcal 25.5g 中 781kcal 31.9g		 エネルギー たんぱく質 小 608kcal 25.5g 中 781kcal 31.9g		 エネルギー たんぱく質 小 594kcal 22.7g 中 713kcal 27.3g		 エネルギー たんぱく質 小 582kcal 25.4g 中 742kcal 31.2g	

旬の魚・野菜・果物



旬の魚・野菜・果物

れんこん こめ(しんまい) ふゆキャベツ

ほうれんそう さば みかん りんご

『石花汁』

『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・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) 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】

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>

出典: 農林水産省 <http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k-ryouri/search-menu/index.html>

使用イラスト: 株式会社アダム「五訂版食品図鑑」

＜松山市HP＞