

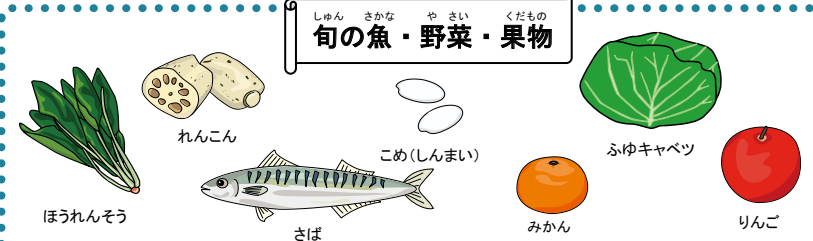
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
3日 ぶんか 文化の日		4日 パン カレーうどん りんご		5日 えびの ごみあげ ごはん ちゅうどうふ ちゅうかいため		6日 かいそうサラダ みかん ごはん ポークビーンズ		7日 あおな アーモンド あえ なっとう ごはん おでん	
エネルギー たんぱく質 小 602kcal 22.3g 中 735kcal 27.8g		エネルギー たんぱく質 小 618kcal 22.3g 中 798kcal 38.3g		エネルギー たんぱく質 小 618kcal 23.9g 中 798kcal 38.3g		エネルギー たんぱく質 小 626kcal 23.9g 中 778kcal 29.0g		エネルギー たんぱく質 小 626kcal 26.2g 中 788kcal 31.7g	
10日 味めぐり…愛媛県 さんしよくあえ とりにくのうめあげ ごはん せつかじる		11日 愛媛県産小麦粉「せときらら」 を使用したパン コーンサラダ パン マカロニの クリームに みかん		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)		13日 だいがくいも パン タイビーフン いため		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 576kcal 23.0g 中 726kcal 28.5g		エネルギー たんぱく質 小 600kcal 24.2g 中 738kcal 29.7g		エネルギー たんぱく質 小 653kcal 23.4g 中 785kcal 28.2g		エネルギー たんぱく質 小 667kcal 24.4g 中 842kcal 30.0g		エネルギー たんぱく質 小 565kcal 22.9g 中 713kcal 28.2g	
17日 パンサンスー みかん ごはん マーボーどうふ		18日 フレンチ サラダ パン スパゲッティ ベスカートレ りんご		19日 ホキの あまずし ごこまいり ごはん じゃがいもの そばろに		20日 じゃがいも いかにのケチャップ いため アーモンド ごはん たまごスープ		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 みそじる	
エネルギー たんぱく質 小 618kcal 25.6g 中 776kcal 31.4g		エネルギー たんぱく質 小 603kcal 23.8g 中 740kcal 29.5g		エネルギー たんぱく質 小 632kcal 27.2g 中 804kcal 33.7g		エネルギー たんぱく質 小 561kcal 22.0g 中 733kcal 27.9g		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		25日 こくとう だいこんサラダ ひめむぎパン ようふうにこみ ミルクキャラメルビーンズ		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)		27日 こんぶサラダ ホキのからあげ ごはん やさいスープ		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 585kcal 24.8g 中 731kcal 30.7g		エネルギー たんぱく質 小 611kcal 25.5g 中 776kcal 31.9g		エネルギー たんぱく質 小 572kcal 24.0g 中 729kcal 29.7g		エネルギー たんぱく質 小 585kcal 25.7g 中 746kcal 31.7g		エネルギー たんぱく質 小 585kcal 25.7g 中 746kcal 31.7g	

味めぐり【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・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
…地域生産者が育てた野菜を使っています(食品は太字)

※ 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>