

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<div>あじ え ひめ けん 味めぐり【愛媛県】</div> <div>愛媛県の『鯛めし』は、地域によって調理方法や食べ方に特徴があります。 中予・東予地方では、鯛と米と一緒に炊き込み、炊きあがった後で鯛の身をほぐし、熱いごはんと一緒に混ぜて食べます。南予地方では、鯛の刺身をたれに漬け込み、たれごと熱いごはんの上にかけて食べる鯛めしが親しまれています。 『せんざんき』は、鶏肉をしょうゆ、酒、しょうが、にんにくなどに漬け込み、でん粉をまぶして揚げた東予地方の郷土料理です。 『レモン風味漬』は、瀬戸内海の温暖な気候と水はけのよい土壌を生かして栽培されたレモンを使用しています。レモンは全国2位の生産量を誇ります。</div>		<div>しゅん さかな や さい くだもの 旬の魚・野菜・果物</div> <div>かに だいこん ごぼう はくさい カリフラワー ブロccoli はれひめ ポンカン</div>		<div>8日</div> <div>なつとう アーモンド あえ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 601kcal 23.1g 中 766kcal 27.8g</div>		<div>9日</div> <div>行食事…正月料理 (餅のかぶなます) ひのかぶなます たいのからあげ ごはん すいとん エネルギー たんぱく質 小 591kcal 25.5g 中 763kcal 31.4g</div>		<div>10日</div> <div>こめ さとう すいとん でんぶん こむぎこ あぶら ごぼうにゆう とりにく たい ねぎ にんじん はくさい ゆず だいこん ひのかぶづけ</div>	
<div>12日</div> <div>せい じん ひ 成人の日</div>		<div>13日</div> <div>たまごなしマヨネーズ チーズ ポテト サラダ パン たまごスープ エネルギー たんぱく質 小 563kcal 25.3g 中 712kcal 32.4g</div>		<div>14日</div> <div>さんしよくあえ コロコロステーキ ごはん ぶたじる エネルギー たんぱく質 小 586kcal 26.9g 中 749kcal 33.5g</div>		<div>15日</div> <div>旬…花野菜のクリーム煮 ひめむぎパン あぶら さとう じゃがいも くらげ とうふ だいず きなこ チンゲンサイ にんじん カリフラワー たまねぎ だいこん キャベツ コーン エネルギー たんぱく質 小 612kcal 26.2g 中 776kcal 33.1g</div>		<div>16日</div> <div>そくせきづけ ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 628kcal 28.9g 中 805kcal 36.0g</div>	
<div>19日</div> <div>いそあえ えびのてんぷら ごはん だいこんのみそしる エネルギー たんぱく質 小 569kcal 24.7g 中 724kcal 30.4g</div>		<div>20日</div> <div>ブロccoli サラダ パン かぼちゃのかきあげ エネルギー たんぱく質 小 581kcal 26.6g 中 736kcal 33.3g</div>		<div>21日</div> <div>しょうゆドレッシング サラダ かにピラフ やさいいたつりスープ エネルギー たんぱく質 小 563kcal 25.6g 中 714kcal 32.0g</div>		<div>22日</div> <div>いよかん じゃがいも ごま あぶら さとう くらげ こんにゃく じゃがいも アーモンド エネルギー たんぱく質 小 620kcal 26.6g 中 790kcal 33.7g</div>		<div>23日</div> <div>アーモンド ひじき サラダ じゃがいも ごま あぶら さとう くらげ こんにゃく じゃがいも アーモンド エネルギー たんぱく質 小 627kcal 21.2g 中 782kcal 25.4g</div>	
<div>26日</div> <div>かふう サラダ ごはん マーボー とうふ エネルギー たんぱく質 小 597kcal 26.3g 中 758kcal 32.6g</div>		<div>27日</div> <div>愛媛県産小麦粉「せときらら」を使用したパン ごまドレッシング サラダ パン しおラーメン エネルギー たんぱく質 小 571kcal 30.0g 中 732kcal 38.4g</div>		<div>28日</div> <div>味めぐり…愛媛県 レモンふうみづけ せんざんき たいめし すましじる エネルギー たんぱく質 小 565kcal 26.0g 中 742kcal 34.9g</div>		<div>29日</div> <div>かいそう サラダ ホキのからあげ ごはん ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 561kcal 22.7g 中 717kcal 28.1g</div>		<div>30日</div> <div>のり ポンカン ごま ずあえ ごくまいりり ごはん さといもの そぼろに エネルギー たんぱく質 小 589kcal 21.5g 中 730kcal 25.3g</div>	

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・九州地方) 豚肉・鶏肉(愛媛) 鯛(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) 豆腐(カナダ・愛媛) 揚げ・厚揚げ(カナダ) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) 昆布(宮城) ひじき(松山) たまねぎ(北海道)
じゃがいも(北海道・長崎・松山) さつまいも(徳島・茨城・千葉・鹿児島・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・広島・松山) ほうれん草(愛媛・徳島・松山・茨城) キャベツ(愛媛・松山・愛知) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) にんにく(愛媛・青森) ねぎ(愛媛・香川・高知・徳島)
チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) はくさい(愛媛・岐阜・長崎) にんじん(長崎・熊本・鹿児島) だいこん(愛媛・熊本・長崎・香川) ごぼう(北海道・青森・鹿児島・岡山) パセリ(香川・愛媛・福岡) ゆず果汁(高知) レモン果汁(愛媛) 伊予柑(松山・愛媛) ポンカン(愛媛)

※(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
…地域の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、不明な点がございましたら、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/gakkoukyuusyoku.html>



<松山市HP>