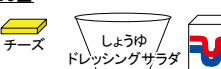
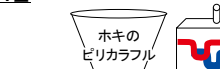
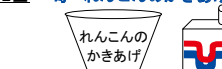
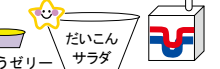
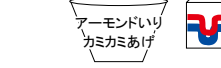


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日 さんしよくあえ  ししゃものからあげ (小)2び・(中)3び  ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 564kcal 24.5g 中 727kcal 31.0g		3日 ぶん か ひ 文化の日		4日  かいそう サラダ パン スパゲッティ りんご ベーストール エネルギー たんぱく質 小 588kcal 23.7g 中 742kcal 29.3g		5日  ごまあえ ごはん おでん エネルギー たんぱく質 小 590kcal 24.3g 中 743kcal 29.2g		6日 アーモンドなます  さつまいものからあげ ごはん ワンタンスープ エネルギー たんぱく質 小 624kcal 21.5g 中 790kcal 26.0g	
9日 しそひじきあえ  ホキのからあげ ごはん きりぼしだいこんの うまに エネルギー たんぱく質 小 565kcal 24.6g 中 721kcal 30.0g		10日  チーズ しょうゆ ドレッシングサラダ もちむぎ キーマカレー ごはん (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 603kcal 21.8g 中 760kcal 26.1g		11日  ホキの ピリカラフル パン ぞうすい みかん エネルギー たんぱく質 小 632kcal 28.5g 中 782kcal 35.2g		12日 旬…れんこんのかきあげ  れんこんのかきあげ おやぶり ごはん (ぐ) エネルギー たんぱく質 小 591kcal 23.9g 中 760kcal 30.1g		13日  だいいん サラダ ごはん ようふうにごみ エネルギー たんぱく質 小 573kcal 18.8g 中 718kcal 23.5g	
16日 行事食…和食の日 (キャベツのみそ汁) こまつなのおひたし  さばのしょうがに ごはん キャベツの みそしる エネルギー たんぱく質 小 558kcal 24.7g 中 719kcal 31.9g		17日  アーモンドいり カミカミあげ ひじきめし かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 579kcal 21.4g 中 732kcal 26.4g		18日  こんぶサラダ パン ポークビーンズ りんご エネルギー たんぱく質 小 632kcal 28.1g 中 788kcal 34.7g		19日  かふうサラダ ごはん こうやどうふの ちゅうか いため エネルギー たんぱく質 小 575kcal 22.9g 中 737kcal 28.6g		20日 愛媛県産小麦粉「せときら」 を使用したパン  コーンサラダ パン カレーうどん ホキのこうみあげ エネルギー たんぱく質 小 598kcal 27.4g 中 763kcal 34.3g	
23日 きんろうかんしゃ 勤労感謝の日		24日  チンゲンサイのおひたし ぶたにくのかりんあげ ごはん けんちんじる エネルギー たんぱく質 小 587kcal 25.2g 中 745kcal 31.1g		25日  ごま ドレッシング サラダ パン マカロニの クリームに ミルクキャラメルビーンズ エネルギー たんぱく質 小 630kcal 26.7g 中 791kcal 33.0g		26日  あまずづけ ヨーグルト ごはん すきやき エネルギー たんぱく質 小 632kcal 25.5g 中 786kcal 31.5g		27日  こんにやくサラダ いかのからあげ ごはん ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 562kcal 22.5g 中 715kcal 27.5g	
30日 味めぐり…愛媛県 おひたし せんざんき くしいり たきこみごはん くちがねじる エネルギー たんぱく質 小 599kcal 24.4g 中 755kcal 30.2g		旬の魚・野菜・果物  ふゆキャベツ ほうれんそう りんご みかん れんこん さば		味めぐり【愛媛県】 『栗入り炊き込みごはん』は秋の味覚「栗」と旬の野菜を炊き込んだ「しょうゆ飯」です。伊予市の中山栗は、大粒で甘みが強いので焼き栗や料理の具材として使われています。 『口金汁』は、松山市北条庄地区の伝統野菜である「庄大根」を、輪切りの切り干し大根にして入れたみそ汁です。口金という名前は、輪切りの切り干し大根の形が電球の金属部分(口金)に似ていることから付けられたそうです。 『せんざんき』は、今治市周辺で食べられている料理で、鶏肉にしょうゆや酒などの下味を付けて油で揚げたものです。せんざんきという名前は、鶏肉を小さく「干に切る」ということに由来しているという説があります。					

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) さば(日本) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド・ノルウェー) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) 平天・棒天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 切干大根(日本) くり(愛媛・熊本・茨城) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・千葉・茨城・熊本) にんじん(北海道・長崎・熊本・宮崎) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡・茨城・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・長野・徳島) きゅうり(高知・愛媛・熊本・宮崎) ごぼう(北海道・鹿児島・青森) はくさい(愛媛・長野・長崎・茨城) たまねぎ(北海道・愛媛) だいこん(愛媛・熊本・長崎・青森・大分・松山・鹿児島・北海道・岩手) れんこん(佐賀) さいも(愛媛) みかん(愛媛・松山) りんご(青森・長野) しめじ(香川・広島) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(日本) ひじき(松山) こんぶ(北海道)

※ (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/gakkoukyuusyoku.html>



<松山市HP>