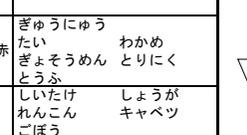
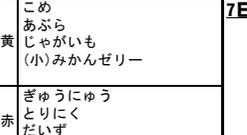
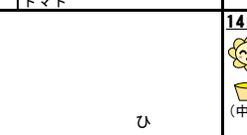
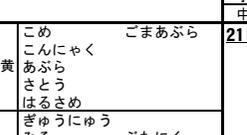
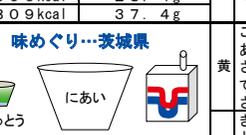
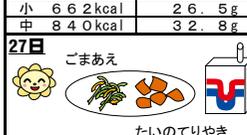
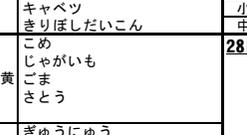
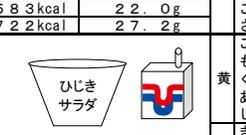
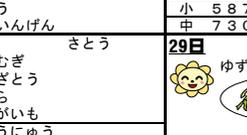


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>あじ 味めぐり【茨城県】</p> <p>茨城県は、作物を栽培している土地の面積が広く1年を通して多くの野菜が収穫されます。その中でもれんこんの栽培が盛んで、生産量は日本一です。</p> <p>『煮合い』は、水戸市下市地方で、お正月やお祝いに食べられる郷土料理です。れんこんやごぼうなど地元でとれた野菜を煮て、酢で和えた料理です。</p> 	<p>旬の魚・野菜・果物</p> 	<p>1日 行事食…秋祭り(松山餅)</p> <p>キャベツのおひたし</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 57.4kcal 25.4g 中 72.7kcal 31.3g</p>	<p>2日 行事食…お月見(いもたき)</p> <p>あまずつけ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 58.8kcal 24.6g 中 75.5kcal 30.2g</p>	<p>3日</p> <p>フレンチサラダ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 60.4kcal 22.0g 中 73.2kcal 26.4g</p>
<p>6日</p> <p>チリコンカン</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 60.4kcal 25.4g 中 72.7kcal 32.3g</p>	<p>7日</p> <p>ちほうさい 地方祭</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 60.4kcal 22.0g 中 72.7kcal 26.4g</p>	<p>8日 旬…きのこスパゲッティ</p> <p>きわかめのサラダ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 57.5kcal 21.8g 中 72.5kcal 26.9g</p>	<p>9日</p> <p>そくせきつけ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 57.8kcal 24.4g 中 73.5kcal 29.9g</p>	<p>10日</p> <p>コーンサラダ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 62.8kcal 26.5g 中 77.9kcal 32.6g</p>
<p>13日</p> <p>スポーツの日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 60.4kcal 22.0g 中 72.7kcal 32.3g</p>	<p>14日</p> <p>しそひじきあえ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 60.6kcal 28.4g 中 80.9kcal 37.4g</p>	<p>15日</p> <p>さんしよくあえ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 60.4kcal 24.3g 中 76.8kcal 30.0g</p>	<p>16日 旬…鮭フライ</p> <p>ポイルキャベツ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 61.0kcal 27.6g 中 77.6kcal 34.1g</p>	<p>17日</p> <p>すもの</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 59.1kcal 26.8g 中 73.7kcal 32.9g</p>
<p>20日</p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 66.2kcal 26.5g 中 84.0kcal 32.8g</p>	<p>21日 味めぐり…茨城県</p> <p>なつとう</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 58.3kcal 22.0g 中 72.2kcal 27.2g</p>	<p>22日</p> <p>ポイルやさい</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 73.0kcal 27.4g 中 73.0kcal 27.4g</p>	<p>23日</p> <p>アーモンドなます</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 63.2kcal 23.3g 中 81.6kcal 35.6g</p>	<p>24日</p> <p>きりぼしだいこんのケチャップいため</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 58.3kcal 30.1g 中 74.9kcal 38.5g</p>
<p>27日</p> <p>ごまあえ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 56.1kcal 28.9g 中 71.6kcal 35.8g</p>	<p>28日</p> <p>ひじきサラダ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 62.5kcal 20.5g 中 78.2kcal 24.6g</p>	<p>29日</p> <p>ゆずふうみづけ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 59.3kcal 28.1g 中 75.5kcal 34.7g</p>	<p>30日</p> <p>じゃがいもえびのケチャップいため</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 58.7kcal 23.3g 中 75.3kcal 28.6g</p>	<p>31日</p> <p>ごまドレッシングサラダ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 62.4kcal 29.2g 中 78.3kcal 36.3g</p>

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) たい(愛媛) いわし(鹿児島) さば(日本) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) 魚そうめん・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道) にんじん(北海道) さつまいも(徳島・鹿児島・茨城・熊本・千葉) かぼちゃ(北海道・ニュージーランド) キャベツ(愛媛・長野・群馬・熊本・愛知) だいこん(北海道・青森・熊本・愛媛) たまねぎ(北海道) 白菜(長野・長崎・大分・徳島・愛媛・熊本・群馬) えのき茸(愛媛・宮崎・長野・熊本) ほうれん草(大分) しめじ(香川・広島・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) さといも(九州・愛媛) れんこん(徳島) 新高梨(大分・福岡・新潟) りんご(青森・長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) しいたけ(日本) わかめ(日本) もずく(沖縄) 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/gakkoukyuusyoku.html>

＜松山市HP＞