

| 月曜日                                                                                                              |  | 火曜日                                                                                                                             |  | 水曜日                                                                                                              |  | 木曜日                                                                                                                      |  | 金曜日                                                                                                                                                 |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>3日</b><br><br>ぶんか<br><b>文化の日</b>                                                                              |  | <b>4日</b><br>ポイルキャベツ<br>タンドリーチキン<br>(小・中)アーモンド<br>ごはん たまごスープ<br>エネルギー たんぱく質<br>小 606kcal 25.9g<br>中 753kcal 31.4g               |  | <b>5日</b><br>かいそう<br>サラダ<br>パン<br>ポークビーンズ<br>りんご<br>エネルギー たんぱく質<br>小 627kcal 28.2g<br>中 769kcal 34.6g            |  | <b>6日</b><br>あおな<br>アーモンド<br>あえ<br>ごはん おでん<br>エネルギー たんぱく質<br>小 604kcal 25.3g<br>中 760kcal 30.5g                          |  | <b>7日</b><br>ちくわの<br>てんぷら<br>パン<br>カレー<br>うどん<br>みかん<br>エネルギー たんぱく質<br>小 578kcal 23.7g<br>中 732kcal 30.0g                                           |  |
| <b>10日</b><br>キャベツのおひたし<br>たいのてんぷら<br>ひじきごはん いわしの<br>つみれじる<br>エネルギー たんぱく質<br>小 598kcal 30.3g<br>中 755kcal 37.9g  |  | <b>11日</b><br>しょうゆ<br>ドレッシング<br>サラダ<br>ヨーグルト<br>もちむぎ<br>ごはん キーマカレー<br>(ルー)<br>エネルギー たんぱく質<br>小 653kcal 23.4g<br>中 785kcal 28.2g |  | <b>12日</b><br>パンサンス<br>みかん<br>ごはん マーボー豆腐<br>エネルギー たんぱく質<br>小 632kcal 25.8g<br>中 803kcal 31.8g                    |  | <b>13日</b><br>味めぐり…愛媛県<br>さんしよくあえ<br>とりにくのうめあげ<br>ごはん せつかじる<br>エネルギー たんぱく質<br>小 601kcal 22.5g<br>中 724kcal 29.2g         |  | <b>14日</b><br>愛媛県産小麦粉「せときらら」<br>を使用したパン<br>じゃがいもと<br>イカのケチャップ<br>いため<br>パン タイビーフ<br>いため<br>みかん<br>エネルギー たんぱく質<br>小 682kcal 29.1g<br>中 858kcal 36.1g |  |
| <b>17日</b><br>ホキの<br>あまずし<br>ごこまいり<br>ごはん<br>じゃがいもの<br>そばろに<br>エネルギー たんぱく質<br>小 631kcal 27.4g<br>中 802kcal 34.1g |  | <b>18日</b><br>きんぴら<br>みかん<br>もちむぎ<br>ごはん あぶたま<br>どんぶり(ぐ)<br>エネルギー たんぱく質<br>小 625kcal 25.7g<br>中 783kcal 32.3g                   |  | <b>19日</b><br>「りよう」でくばる<br>レモンふうみつけ<br>こいわしのからあげ<br>ごはん いそに<br>エネルギー たんぱく質<br>小 585kcal 25.7g<br>中 746kcal 31.7g |  | <b>20日</b><br>行事食…和食の日(みそ汁)<br>ごまあえ<br>さばのみぞれに<br>ごはん キャベツの<br>みそしる<br>エネルギー たんぱく質<br>小 561kcal 25.0g<br>中 724kcal 32.3g |  | <b>21日</b><br>だいこん<br>サラダ<br>パン<br>ようふうにこみ<br>(小・中)ミルクキャラメルビーンズ<br>エネルギー たんぱく質<br>小 572kcal 25.4g<br>中 715kcal 31.5g                                |  |
| <b>24日</b><br><br>ふりかえきゅうじつ<br><b>振替休日</b>                                                                       |  | <b>25日</b><br>えびの<br>こうみあげ<br>ごはん こうや豆腐の<br>ちゅうかいため<br>エネルギー たんぱく質<br>小 618kcal 30.4g<br>中 798kcal 38.3g                        |  | <b>26日</b><br>コーンサラダ<br>ピラフ<br>マカロニの<br>クリームに<br>エネルギー たんぱく質<br>小 574kcal 21.1g<br>中 733kcal 26.8g               |  | <b>27日</b><br>旬…ホキのみそがらめ<br>(れんこん)<br>ホキの<br>みそがらめ<br>ごはん やさいスープ<br>エネルギー たんぱく質<br>小 564kcal 23.7g<br>中 721kcal 28.9g    |  | <b>28日</b><br>こんぶ<br>サラダ<br>ことう<br>ひめむぎパン<br>スパゲッティ<br>ベスカートレ<br>りんご<br>エネルギー たんぱく質<br>小 626kcal 24.3g<br>中 795kcal 30.0g                           |  |

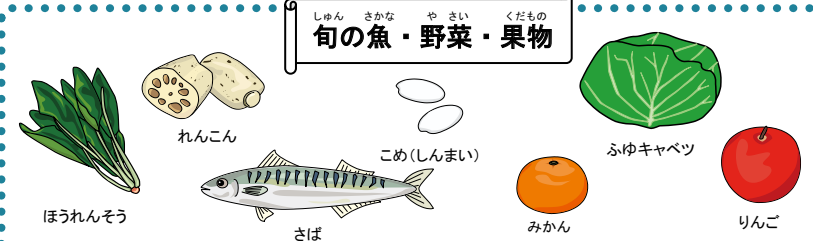
## 旬めぐり【愛媛県】

『石花汁』は、今治市大島に伝わる郷土料理です。石材業が盛ん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ぶくぶく湧き上がった様子が花が咲いたように見えたり、入れた豆腐がぐ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。



## 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) チンゲン菜(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

…南調理場独自献立

※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/gakkoukyusyoku.html>



＜松山市HP＞