

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、ごはんと混ぜて食べます。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>いそあえ ひりょうず</div> <div>ごはん だいこんのみそしる</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 572kcal 20.3g 中 730kcal 24.5g</div>		<div>9日</div> <div>はれひめ</div> <div>もちむぎごはん あつあげカレー(ルー)</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 20.6g 中 774kcal 25.1g</div>		<div>10日</div> <div>さとう</div> <div>もちむぎ くらげ じゃがいも あぶら</div> <div>ぎゅうにゅう みそ だいず とうふ すりみ</div> <div>あげ えび たまご のり</div> <div>ねぎ だいこん にんじん ごぼう キャベツ ほうれんそう</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 20.6g 中 774kcal 25.1g</div>		<div>11日</div> <div>はれひめ</div> <div>にんにく にんじん たまねぎ コーン こまつな キャベツ</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 20.6g 中 774kcal 25.1g</div>			
<div>せい じん ひ 成人の日</div>		<div>12日</div> <div>ひのかぶなます</div> <div>えびのてんぷら</div> <div>ごはん すいとん</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 25.4g 中 754kcal 32.8g</div>		<div>13日</div> <div>行事食…正月料理 (縁のかぶなます)</div> <div>チーズ チリコンカン</div> <div>パン はくさい スープ</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 32.5g 中 754kcal 40.6g</div>		<div>14日</div> <div>あまずつけ</div> <div>ごはん とりすきやき</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 578kcal 22.8g 中 739kcal 28.3g</div>		<div>15日</div> <div>ブロッコリー サラダ</div> <div>パン ぞうすい</div> <div>「りょう」でくぼる</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 29.1g 中 744kcal 36.2g</div>		<div>16日</div> <div>こくとうパン マカロニ じゃがいも でんぶん</div> <div>あぶら さとう こむぎこ たまごなし マヨネーズ</div> <div>ぎゅうにゅう みそ だいず とうふ すりみ</div> <div>あげ えび たまご のり</div> <div>ねぎ だいこん にんじん ごぼう キャベツ ほうれんそう</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 20.6g 中 774kcal 25.1g</div>		<div>17日</div> <div>はれひめ</div> <div>にんにく にんじん たまねぎ コーン こまつな キャベツ</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 20.6g 中 774kcal 25.1g</div>	
<div>26日</div> <div>ポンカン ごま さいのめ</div> <div>ごこまい いりごはん さいのめ</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 565kcal 21.9g 中 709kcal 27.2g</div>		<div>27日</div> <div>レモンふうみづけ</div> <div>せんざんき</div> <div>たいめし すましじる</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 589kcal 25.9g 中 762kcal 33.3g</div>		<div>28日</div> <div>旬…花野菜のクリーム煮</div> <div>コーン サラダ</div> <div>かにピラフ はなやさいのクリームに</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 572kcal 20.9g 中 736kcal 26.7g</div>		<div>29日</div> <div>かふう サラダ</div> <div>ごはん マーボー 豆腐</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 26.3g 中 758kcal 32.6g</div>		<div>30日</div> <div>愛媛県産小麦粉 「せときらら」を使用したパン</div> <div>ごまドレッシング サラダ</div> <div>パン しょうラーメン</div> <div>いからのからあげ</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 30.0g 中 732kcal 38.4g</div>		<div>31日</div> <div>さとう</div> <div>もちむぎ くらげ じゃがいも あぶら</div> <div>ぎゅうにゅう みそ だいず とうふ すりみ</div> <div>あげ えび たまご のり</div> <div>ねぎ だいこん にんじん ごぼう キャベツ ほうれんそう</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 20.6g 中 774kcal 25.1g</div>		<div>32日</div> <div>はれひめ</div> <div>にんにく にんじん たまねぎ コーン こまつな キャベツ</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 20.6g 中 774kcal 25.1g</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  
…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>



&lt;松山市HP&gt;