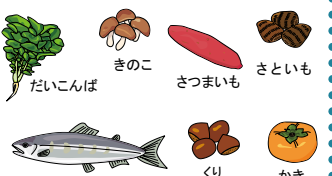
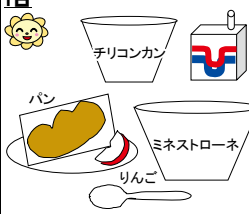
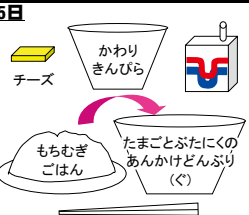
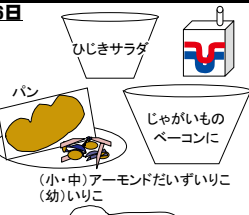
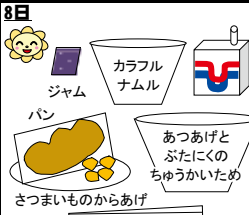
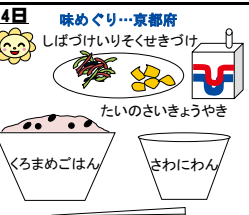
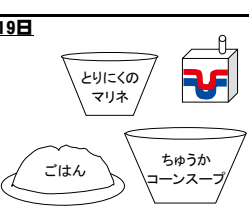
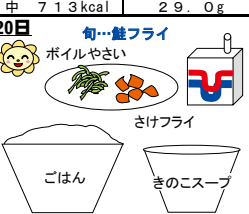
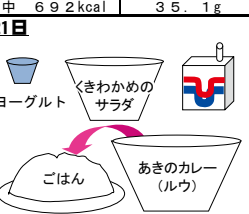
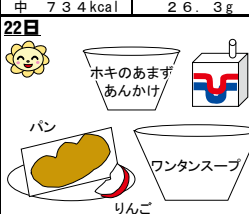
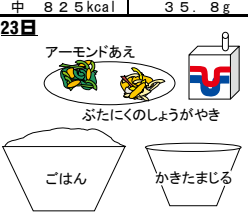
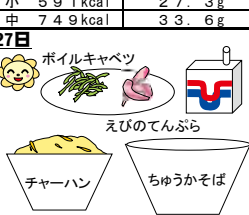
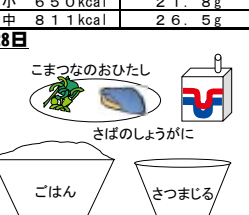


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
味めぐり【京都府】 『黒豆ごはん』は、古くから丹波地域などで栽培されてきた黒大豆を主役としたご飯です。上品でほのかな甘みや、ほんのり赤紫色の美しい見た目が特長です。 『飛竜頭』は、豆腐料理で、肉食が禁止されていた禅院などのたんぱく源や、もてなしの精進料理として受け継がれてきました。ポルトガル菓子「フィリョース」の名前や製法が由来とされ、『飛竜頭』という縁起のよい漢字をあてたといわれています。 『しば漬け』は、千年以上の歴史があり、なすやきゅうりなどをしその葉とともに塩漬けし、鮮やかな色合いや酸味が特長的な京漬物の一つです。給食では、キャベツと合わせて即席漬にしています。 		旬の魚・野菜・果物 	1日  エネルギー たんぱく質 小 597kcal 27.9g 中 743kcal 34.5g	2日 行事食…秋祭り（松山峠）  エネルギー たんぱく質 小 589kcal 26.4g 中 754kcal 32.9g
5日  エネルギー たんぱく質 小 592kcal 26.5g 中 775kcal 34.6g	6日  エネルギー たんぱく質 小 608kcal 24.0g 中 764kcal 29.4g	7日  エネルギー たんぱく質 小 542kcal 21.8g 中 692kcal 35.1g	8日  エネルギー たんぱく質 小 668kcal 27.7g 中 838kcal 34.8g	9日  エネルギー たんぱく質 小 612kcal 26.6g 中 779kcal 32.9g
スポーツの日		13日  エネルギー たんぱく質 小 561kcal 23.8g 中 713kcal 29.0g	14日 味めぐり…京都府 しばづけいりそくせきづけ  エネルギー たんぱく質 小 542kcal 21.8g 中 692kcal 35.1g	15日 旬…きのこスパゲッティ  エネルギー たんぱく質 小 576kcal 21.3g 中 734kcal 26.3g
19日  エネルギー たんぱく質 小 606kcal 24.6g 中 765kcal 30.1g	20日 旬…鮭フライ  エネルギー たんぱく質 小 591kcal 27.3g 中 749kcal 33.6g	21日  エネルギー たんぱく質 小 650kcal 21.8g 中 811kcal 26.5g	22日  エネルギー たんぱく質 小 584kcal 26.7g 中 724kcal 32.9g	23日  エネルギー たんぱく質 小 622kcal 26.2g 中 787kcal 32.8g
26日  エネルギー たんぱく質 小 564kcal 20.3g 中 719kcal 25.4g	27日  エネルギー たんぱく質 小 555kcal 27.7g 中 710kcal 35.2g	28日  エネルギー たんぱく質 小 630kcal 24.3g 中 776kcal 29.1g	29日  エネルギー たんぱく質 小 608kcal 27.1g 中 768kcal 32.9g	30日  エネルギー たんぱく質 小 634kcal 30.7g 中 804kcal 38.3g

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・香川) 豚肉・鶏肉(愛媛) たい(愛媛) さけ(北海道) さば(長崎) いわし(鹿児島・愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(ペルー) 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) たけのこ(愛媛) しいたけ(長野) じゃがいも(北海道) 里芋(愛媛) さやいんげん(北海道) ほうれん草(大分) キャベツ(愛媛・長野・群馬・熊本) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) こまつな(福岡・愛媛・松山・徳島・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・長野・高知) たまねぎ(北海道) はくさい(長野・群馬・愛媛) にら(高知・宮崎) ブロッコリー(九州) ごぼう(北海道・青森・鹿児島) にんじん(北海道・青森・長崎) だいこん(北海道・熊本・青森・愛媛) ねぎ(香川・高知・愛媛・松山) ピーマン(宮崎・愛媛・高知) パセリ(長野・北海道) きくらげ(愛媛) レモン(愛媛) にいたかなし(福岡・大分) りんご(青森・長野)

※ (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>