

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 れんこん、りんご、さば、こめ(しんまい)、ふゆキャベツ、みかん、ほうれんそう	1日 ごはん、コンサラダ、きぬこシチュー こにほしのいそかあげ エネルギー たんぱく質 小 5.8 3kcal 2.7. 0g 中 7.2 7kcal 3.3. 6g	2日 ごはん、ママーポーク、ママー豆腐 エネルギー たんぱく質 小 5.6 4kcal 2.4. 6g 中 7.3 0kcal 3.1. 4g	3日 ぶんか 文化の日 エネルギー たんぱく質 小 5.7 1kcal 2.7. 4g 中 7.1 8kcal 3.4. 0g	4日 りんご、いかのからあげ、ゆかりごはん、チャンポン エネルギー たんぱく質 小 5.7 1kcal 2.7. 4g 中 7.1 8kcal 3.4. 0g
7日 味めぐり...茶点 わらびもち、ホキのたつたあげ、ならちやめし、あすかじる	8日 パン、くわわかめ、サラダ、ようふにこみ だいずかりんとう(小・中のみ) エネルギー たんぱく質 小 5.7 5kcal 2.7. 0g 中 7.1 5kcal 3.3. 2g	9日 ヨーグルト、しょうゆドレッシング、サラダ、もちむぎごはん、ハヤシライス(ルー)	10日 わかどりのコーンフレークあげ、みかん、ごはん、はくさいとベーコンのスープ	11日 旬...れんこんのうま煮 しそひじきあえ、アーモンドいり、カミカミあげ、れんこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.0 2kcal 2.2. 1g 中 7.6 5kcal 2.7. 2g
14日 かわりきんぴら、みかん、ごはん、おやこに	15日 スイーツポテト、えびのネリソース、ひめむぎパン、ワンタンスープ	16日 おひたし、れんこんチップス、くりごはん、いそに	17日 えひめけんさんこむぎこをブレンドしたパンです、カラフルナムル、あつあげとぶたにくのちゅうがいかいじめ、みかん	18日 ゆずふうみづけ、たいのこみあげ、ごはん、のっぺいじ
21日 行事食...和食の日 だいこんのすもの、さばのしょうがに、ごはん、キャベツのみそしる	22日 フレンチサラダ、パン、カレービーンズ、りんご	23日 きんろうかんしゃ 勤労感謝の日 エネルギー たんぱく質 小 5.6 0kcal 2.2. 6g 中 7.1 5kcal 2.7. 8g	24日 ホキのピリカラフル、みかん、ごはん、ミネストローネ	25日 キャベツのおひたし、ぶたにくのかりんあげ、もちむぎごはん、ぎょうそめんじる
28日 アーモンドあえ、なっとう、ごはん、じゃがいものそばに	29日 かいそうサラダ、ことうパン、しいやもフライ(幼・小1び 中2び)	30日 ごまあえ、みかん、きりぼしめし、すいとん	味めぐり【奈良県】 今月の味めぐり献立は、『奈良県』です。 『飛鳥汁(飛鳥鍋)』は、鶏肉や野菜を牛乳とだし汁で煮込んだ奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に唐から奈良へやってきた使者が練乳に似た乳製品を伝え、孝徳天皇へ献上したところ大変喜ばれ、乳牛が宮中で飼育されるようになりました。これが、日本における牛乳飲用のはじまりになったといわれています。当時は貴族の飲み物でしたが、僧侶たちもひそかに飲むようになり、そのうち飼っていた鶏肉を牛乳で煮て食していたものが「飛鳥鍋」の起源といわれています。	

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(岩手) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) しいやも(ノルウェー) たご(愛媛) えび(インドネシア) いか(中南米) 豆腐・あげ(カナダ・愛媛) かまぼこ・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・長崎) にんじん(北海道・長崎・松山) たまねぎ(北海道) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡・鳥取・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・長野・群馬・徳島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) れんこん(徳島) はくさい(長野・愛媛・徳島・大分・長崎) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) さといも(大分) くり(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) 番茶(鹿児島) わかめ(日本) きわかめ(徳島) 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。
 赤(あか) ... 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
 黄(き) ... 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】
 緑(みどり) ... 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】
 ☺ ... 松山とれたて食品を使った料理(食材は本字にしています)
 ※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(8訂)に基づいて算出しています。

味めぐり...日本の味めぐり
旬...旬の食材を生かした献立
☺...三津浜独自献立の日

※ 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。
 松山市の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>