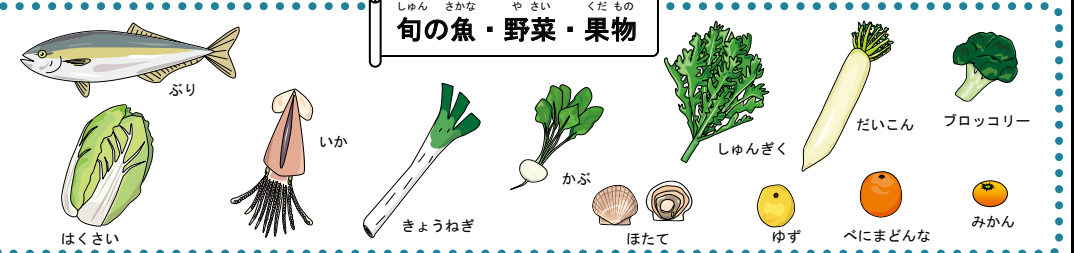


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<b>1日</b>  とうふのかわりあげ いかめし かぶのみそしる たまごすりみとうふあげ えだまめ ごぼうにんじんねぎ えのきたけ かぶ たまねぎ エネルギー たんぱく質 小 566kcal 22.3g 中 720kcal 27.5g		<b>2日</b>  ブロッコリーサラダ チーズ ごはん ハヤシライス(ルー) エネルギー たんぱく質 小 638kcal 23.3g 中 818kcal 28.7g		<b>3日</b>  こんぶサラダ パン ほたてりクリームに (小・中)だいずいりこ(幼)いりこ エネルギー たんぱく質 小 594kcal 26.9g 中 744kcal 33.2g		<b>4日</b>  アーモンドあえ ししゃもフライ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 600kcal 24.1g 中 758kcal 29.4g		<b>5日</b>  ヤニニウムチキン ごはん ちゅうかそば エネルギー たんぱく質 小 568kcal 23.4g 中 736kcal 29.4g	
<b>8日</b>  ホキのあまからに なつとう ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 591kcal 24.7g 中 742kcal 29.3g		<b>9日</b>  あまづけ ぶたにくのからあげ ごはん わかめうどん エネルギー たんぱく質 小 563kcal 25.0g 中 713kcal 31.0g		<b>10日</b>  くわいめのサラダ みかん ごはん カレービーンズ エネルギー たんぱく質 小 673kcal 25.6g 中 848kcal 31.5g		<b>11日</b>  ちくわいりかきあげ ごはん もちむぎごはん はちはいる エネルギー たんぱく質 小 581kcal 21.4g 中 733kcal 25.7g		<b>12日</b>  とりにくマカロニのトマトソースに ごはん ひめむぎパン ふゆやさいのポトフ エネルギー たんぱく質 小 578kcal 27.9g 中 726kcal 35.2g	
<b>15日</b>  ごまあえ ぶりのねぎみそやき ごはん ふしめじ エネルギー たんぱく質 小 571kcal 22.9g 中 719kcal 27.7g		<b>16日</b>  いそあえ えびのこうみあげ ごはん いもに エネルギー たんぱく質 小 580kcal 24.7g 中 713kcal 30.8g		<b>17日</b>  あげじゃがきんぴら こめこパン はくさいとにくだんごのスープ りんご エネルギー たんぱく質 小 605kcal 27.9g 中 736kcal 35.5g		<b>18日</b>  あつあげのみそいため みかん もちむぎごはん おやこどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.1g 中 771kcal 33.4g		<b>19日</b>  じゃがいものサラダ パン ハンバーグ キャロットスープ エネルギー たんぱく質 小 627kcal 25.8g 中 796kcal 32.3g	
<b>22日 行事食…冬至 (かぼちゃのそぼろに)</b>  ゆずふうみづけ ホキのころもあげ ごはん かぼちゃのそぼろに エネルギー たんぱく質 小 624kcal 26.5g 中 798kcal 32.7g		<b>23日</b>  とりにくのすだちあえ みかん ごはん たまごスープ エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.1g 中 782kcal 32.9g		<b>24日</b>  だいこんサラダ デザート コーンビラフ ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 566kcal 19.8g 中 713kcal 23.6g		<b>終業式</b>  しゅうぎょうしき 終業式		<b>冬休み</b>  冬休み	

## 味めぐり【山形県】

『いも煮』は、山形県で秋から冬にかけてよく食べられる鍋料理です。その発祥は、江戸時代の1600年代の半ばといわれています。最上川を使った舟運が盛んだったころ、船頭さんたちが荷物の受け取りを待つ間に、河原で鍋を火にかけて、地元の里芋や棒だら(干した魚)を煮て食べていたのが始まりとされています。山形県の内陸部では牛肉を使ったしょうゆ味が主流で、庄内地方では、養豚業が盛んなため、豚肉を使ったみそ味で食べられています。今月の給食では、煮干しだしに、里芋・牛肉・こんにやく・まいたけ・にんじん・京ねぎを入れてしょうゆ味で仕上げています。

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) 豚肉・鶏肉(愛媛) ぶり(北海道) ししゃも(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) ほたて(青森) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本・愛知・愛媛) かまぼこ・ちくわ(北海道・ベトナム) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・北海道・徳島・茨城・熊本・愛媛・ヨーロッパ) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・香川) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・徳島・青森・香川) たまねぎ(北海道) はくさい(愛媛・長野・熊本・徳島・茨城) にんじん(長崎) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取・九州) かぶ(愛媛・松山・香川) 京ねぎ(愛媛・鳥取・大分) まいたけ(香川・福岡・三重・広島) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛・松山) ゆず(高知) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(日本) わかめ(日本) 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  
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。  
※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

