

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>味めぐり【愛媛県】</p> <p>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、鯛と米を一緒に炊き込み、炊きあがった後で鯛の身をほぐし、熱いごはんと一緒に混ぜて食べます。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。</p> <p>『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。</p> <p>『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。</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p>旬の魚・野菜・果物</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>8日</p> <p>おひたし ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ごはん だいごんのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 559kcal 24.8g 中 711kcal 30.3g</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>9日</p> <p>(幼)プリン ひじきサラダ (小中)アーモンド</p> <p>もちむぎごはん あつあげカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 21.2g 中 793kcal 26.7g</p> </div> </div>				
<p>12日</p> <p>せいじんひ 成人の日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 25.0g 中 765kcal 31.4g</p>	<p>13日</p> <p>行事食…正月料理 (絆のかぶなます)</p> <p>ひのかぶなます たいのからあげ</p> <p>ごはん すいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 25.0g 中 765kcal 31.4g</p>	<p>14日</p> <p>かぼちゃの かきあげ</p> <p>パン ごぼう はれひめ</p> <p>ごろうすい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 628kcal 25.5g 中 784kcal 31.1g</p>	<p>15日</p> <p>チーズ ブロッコリー サラダ</p> <p>かにピラフ ビーフン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 560kcal 22.1g 中 709kcal 27.4g</p>	<p>16日</p> <p>チリコンカン</p> <p>ごはん はくさい スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 25.9g 中 790kcal 32.7g</p>
<p>19日</p> <p>そくせきづけ ぶたにくのカレーあげ</p> <p>ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 28.9g 中 804kcal 36.0g</p>	<p>20日</p> <p>ごまドレッシングサラダ</p> <p>いかのからあげ</p> <p>わかめ ごはん しお ラーメン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 578kcal 27.6g 中 742kcal 35.3g</p>	<p>21日</p> <p>たまごなし マヨネーズ ポテト サラダ</p> <p>ことうパン たまご スープ</p> <p>えびのフリッター</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 630kcal 31.1g 中 779kcal 38.9g</p>	<p>22日</p> <p>なつとう アーモンド あえ</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 24.1g 中 767kcal 28.7g</p>	<p>23日</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>パン ホキのからあげ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 576kcal 28.1g 中 717kcal 34.8g</p>
<p>26日</p> <p>ポンカン ごます あえ</p> <p>ごこまいり ごはん さいのもの そばろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 566kcal 21.9g 中 721kcal 27.6g</p>	<p>27日</p> <p>味めぐり…愛媛県 レモンふうみづけ</p> <p>せんざんき</p> <p>たいめし すまし じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 26.3g 中 767kcal 33.7g</p>	<p>28日</p> <p>旬…花野菜のクリーム煮 愛媛県産小麦粉「せとさらら」 を使用したパン</p> <p>パン コーン サラダ</p> <p>はなやさいの クリームに いよかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 593kcal 24.3g 中 746kcal 30.7g</p>	<p>29日</p> <p>かふう サラダ</p> <p>ごはん マーボー どうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 26.6g 中 750kcal 33.0g</p>	<p>30日</p> <p>「りょう」でくばる のり ポイルキャベツ こいわしのからあげ</p> <p>ごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 574kcal 23.8g 中 731kcal 29.2g</p>

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) だいごん(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。
 賞 (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】
 …松山とれたて食品を使った料理(食材は太字にしています)

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>

