

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
3日 ぶんかひ 文化の日 11月より新米になります。 20日と26日は浮穴地区で栽培された無農薬米を 稲木干して乾燥させた新米が登場します。 お楽しみに♪		4日 あおなのアーモンドあえ なっとう ごはん おでん エネルギー たんぱく質 小 60.1kcal 25.4g 中 75.7kcal 30.7g		5日 カミカミあげ もちむぎごはん カレーうどん エネルギー たんぱく質 小 57.1kcal 19.3g 中 72.4kcal 23.6g		6日 じゃがいもとイカのケチャップいため (小・中のみ) アーモンド ごはん たまごスープ エネルギー たんぱく質 小 56.1kcal 22.0g 中 73.3kcal 27.9g		7日 コーンサラダ パン マカロニのクリームに みかん エネルギー たんぱく質 小 59.6kcal 24.2g 中 74.2kcal 30.2g	
10日 旬…れんこんのかき揚げ キャベツのおひたし れんこんのかき揚げ ひじきごはん いわしのつみれじる エネルギー たんぱく質 小 56.7kcal 23.1g 中 71.5kcal 28.5g		11日 しょうゆドレッシングサラダ みかん ごはん キーマカレー(ルー) エネルギー たんぱく質 小 61.9kcal 21.2g 中 77.4kcal 25.9g		12日 たいのあまずし ごはん じゃがいものそばろに エネルギー たんぱく質 小 63.9kcal 27.3g 中 81.4kcal 33.9g		13日 味めぐり…愛媛県 さんしよくあえ とりにくのうめあげ ごはん せつがじる エネルギー たんぱく質 小 60.1kcal 22.5g 中 74.2kcal 29.2g		14日 愛媛県産小麦粉「せときらら」を使用したパン だいこんサラダ パン ようふうにこみ (小・中のみ) きなこめ エネルギー たんぱく質 小 56.6kcal 25.9g 中 70.7kcal 31.9g	
17日 「りょう」でくばる レモンふうみづけ こいわしのからあげ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 58.5kcal 25.7g 中 74.6kcal 31.7g		18日 きんぴら みかん もちむぎごはん あぶたま どんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 61.1kcal 25.5g 中 77.6kcal 31.9g		19日 かいそうサラダ パン ポークビーンズ エネルギー たんぱく質 小 60.6kcal 28.0g 中 75.0kcal 34.4g		20日 行事食…和食の日(みそ汁) ごまあえ さばのみぞれに ごはん キャベツのみそ エネルギー たんぱく質 小 56.1kcal 25.0g 中 72.4kcal 32.3g		21日 だいがくも パン タイビーフ いため エネルギー たんぱく質 小 66.7kcal 24.4g 中 84.2kcal 30.0g	
24日 ふりかえきゅうじつ 振替休日		25日 えびのこみあげ ごはん こやどうふのちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 61.8kcal 30.4g 中 79.8kcal 38.3g		26日 こんぶサラダ ホキのからあげ ごはん やさいスープ エネルギー たんぱく質 小 55.4kcal 23.6g 中 70.8kcal 28.9g		27日 パンサンス ヨーグルト ごはん マーボーどうふ エネルギー たんぱく質 小 66.6kcal 27.8g 中 80.6kcal 33.6g		28日 フレンチサラダ こくとう ひめむぎパン スパゲッティ ベーストーレ りんご エネルギー たんぱく質 小 60.6kcal 23.3g 中 76.7kcal 28.8g	

あじ え ひめ けん
味めぐり【愛媛県】

『石花汁』は、今治市大島に伝わる郷土料理です。古くは石材業が盛んだった大島の石切場の石を使い、寒い冬に石切場で少しでも身体を温められるように考えられた料理です。多くの食材が入った汁の中に熱した石を入れた時にくぐくぐと湧き上がった様子が花が咲いたように見えたり、入れた豆腐がくずれて花が咲くように見えたりすることから、「石花汁」の名がついたといわれています。昔は米のとぎ汁を使っていたのですが、今は昆布と煮干しの出汁の中に油揚げや豆腐、野菜、貝類などたくさんの具を入れて煮込み、みそで味付けします。給食では、煮干しだしに油揚げや豆腐、野菜や里芋、あさりなどを入れています。

しゅん さかな やさい くだもの
旬の魚・野菜・果物

ほうれんそう れんこん こめ(しんまい) ふゆキャベツ りんご
さば

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地

豚肉・鶏肉(愛媛) さば(日本) ぶり(愛媛) いわし(千葉・鹿児島) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) たこ(愛媛) あさり(九州) 煮干し(愛媛) 魚そうめん・すり身・平天・かまぼこ・すり身・棒天(北海道) 豆腐(カナダ・愛媛) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛)
じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・千葉・茨城・熊本・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島) にんじん(北海道・長崎・香川・愛媛) ほうれん草(愛媛・徳島・松山・福岡・大分) キャベツ(愛媛・愛知・長野・熊本・徳島・群馬) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本) さといも(愛媛)
たまねぎ(北海道・愛媛) さやいんげん(北海道) チンゲン菜(徳島・福岡・大分) はくさい(長野・愛媛・栃木・群馬・熊本) だいこん(中島・愛媛・熊本・長崎) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) しめじ(香川・福岡・広島) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城) 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

※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/gakkoukyusyoku.html>



<松山市HP>