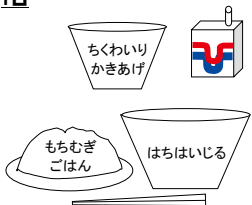
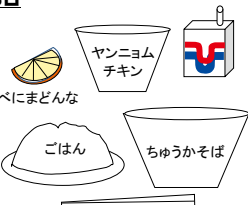
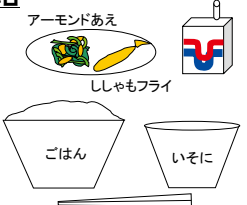
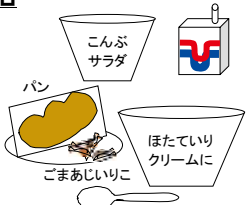
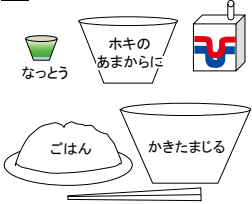
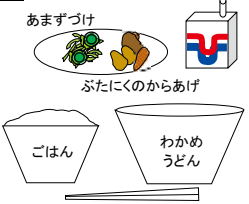
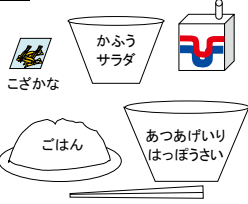
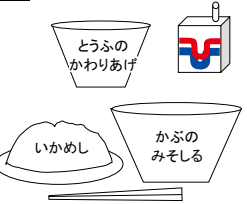
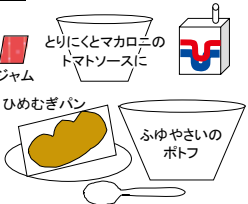
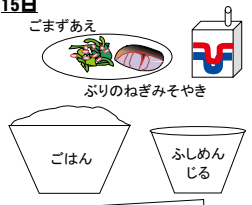
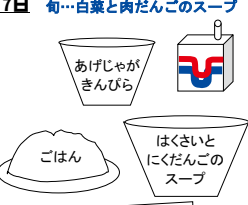
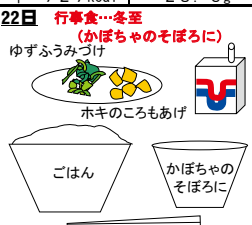
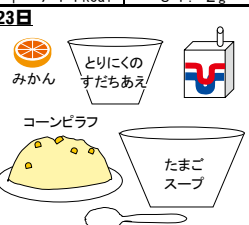
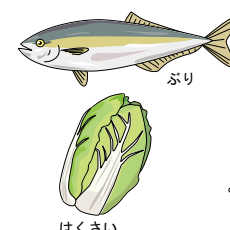


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1日		2日		3日		4日		5日	
									
エネルギー たんぱく質 小 565kcal 19.2g 中 717kcal 23.5g		エネルギー たんぱく質 小 628kcal 22.3g 中 804kcal 27.3g		エネルギー たんぱく質 小 586kcal 23.3g 中 737kcal 28.7g		エネルギー たんぱく質 小 600kcal 24.1g 中 758kcal 29.4g		エネルギー たんぱく質 小 570kcal 24.9g 中 723kcal 30.4g	
8日		9日		10日		11日		12日	
									
エネルギー たんぱく質 小 592kcal 24.7g 中 743kcal 29.4g		エネルギー たんぱく質 小 591kcal 29.9g 中 718kcal 32.4g		エネルギー たんぱく質 小 604kcal 29.3g 中 771kcal 36.3g		エネルギー たんぱく質 小 557kcal 21.6g 中 707kcal 26.8g		エネルギー たんぱく質 小 577kcal 27.8g 中 725kcal 35.0g	
15日		16日		17日		18日		19日	
									
エネルギー たんぱく質 小 577kcal 23.4g 中 727kcal 28.3g		エネルギー たんぱく質 小 585kcal 25.0g 中 741kcal 31.2g		エネルギー たんぱく質 小 567kcal 20.5g 中 708kcal 25.7g		エネルギー たんぱく質 小 606kcal 26.9g 中 767kcal 34.4g		エネルギー たんぱく質 小 576kcal 24.4g 中 721kcal 30.3g	
22日 行事食…冬至 (かぼちゃのそぼろに)		23日		24日					
									
エネルギー たんぱく質 小 624kcal 26.5g 中 797kcal 32.7g		エネルギー たんぱく質 小 604kcal 27.3g 中 778kcal 34.7g		エネルギー たんぱく質 小 672kcal 26.8g 中 811kcal 32.6g					
25日		26日		27日					
エネルギー たんぱく質 小 624kcal 26.5g 中 797kcal 32.7g		エネルギー たんぱく質 小 604kcal 27.3g 中 778kcal 34.7g		エネルギー たんぱく質 小 672kcal 26.8g 中 811kcal 32.6g					

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。



旬の魚・野菜・果物

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

※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)の確認をください。
また、不明点がありましたら、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/gakkoukyusyoku.html>

