

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<div>あじ え ひめ けん 味めぐり【愛媛県】</div> <div>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、鯛と米と一緒に炊き込み、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。 『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。 『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。</div>		<div>しゆん さかな や さい くだもの 旬の魚・野菜・果物</div> <div>かに だいこん ごぼう はくさい カリフラワー ブロccoliー はれひめ ポンカン</div>		<div>8日</div> <div>が つ き し ぎ よ う し き 3 学期始業式</div>		<div>9日</div> <div>いそあえ えびのてんぷら ごはん だいこんのみそしる</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 572kcal 24.9g 中 727kcal 30.7g</div>		<div>こめ じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん あぶら</div> <div>ぎゅうにゅう みそ だいず えび とうふ たまご のり</div> <div>ねぎ だいこん にんじん しょうが キャベツ こまつな</div>	
<div>12日</div> <div>せいじん ひ 成人の日</div>		<div>13日</div> <div>かいそうサラダ ホキのからあげ ごはん ミネストローネ</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 24.6g 中 748kcal 30.4g</div>		<div>14日</div> <div>そくせきづけ ぶたにくのカレーあげ ごはん ごもくに</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 28.5g 中 802kcal 35.7g</div>		<div>15日</div> <div>チーズ ブロccoliー サラダ かにピラフ はくさいスープ</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 558kcal 24.2g 中 719kcal 30.9g</div>		<div>16日</div> <div>かぼちゃのかきあげ パン ぞうすい</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 26.3g 中 783kcal 32.6g</div>	
<div>19日</div> <div>ボイルキャベツ 「りょう」でくばる こいわしのからあげ ごはん ぶたじる</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 24.3g 中 756kcal 30.3g</div>		<div>20日</div> <div>かふうサラダ (小・中のみ)アーモンド ごはん マーボー豆腐</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 25.0g 中 768kcal 31.3g</div>		<div>21日</div> <div>旬…花野菜のクリーム煮 はれひめ コーン サラダ ことうパン はなやさいのクリームに</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 637kcal 24.9g 中 799kcal 31.2g</div>		<div>22日</div> <div>なっとう アーモンド あえ ごはん にくじゃが</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 23.1g 中 766kcal 27.8g</div>		<div>23日</div> <div>チリコンカン パン ビーフンじる</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 30.6g 中 767kcal 39.1g</div>	
<div>26日</div> <div>ポンカン ごまず あえ さいいもの そぼろに</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 20.8g 中 736kcal 24.9g</div>		<div>27日</div> <div>味めぐり…愛媛県 レモンふうみづけ せんざんき たいめし すましじる</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 26.5g 中 765kcal 33.9g</div>		<div>28日</div> <div>行事食…正月料理 (餅のかぶなます) ひのかぶなます たいのからあげ ごはん すいとん</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 26.3g 中 765kcal 32.2g</div>		<div>29日</div> <div>ひじき サラダ ちかかな もちむぎごはん あつあげ(ルー)</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 619kcal 21.6g 中 780kcal 25.9g</div>		<div>30日</div> <div>愛媛県産小麦粉「せときらら」を使用したパン たまごなしマヨネーズ ポテトサラダ パン たまごスープ (小・中のみ)きなこまめ</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 570kcal 26.3g 中 708kcal 32.7g</div>	

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) だいこん(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。  
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/gakkoukyuusyoku.html>

&lt;松山市HP&gt;