

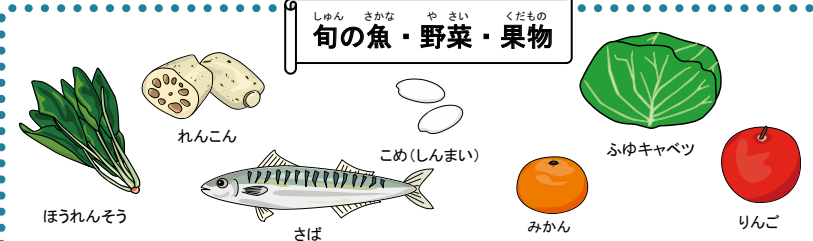
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																															
3日		4日		5日		6日		7日																															
ぶんかひ 文化の日 愛媛県産小麦粉を使用したパン 11日のコッペパンは、愛媛県産の小麦粉「せときらら」をブレンドして作ったパンです。		かいそう サラダ パン りんご ポークビーンズ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 625kcal</td><td>28.1g</td></tr><tr><td>中 769kcal</td><td>34.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 625kcal	28.1g	中 769kcal	34.5g	えびの こうみあげ つくだに ごはん こうやどうふの ちゅうかいため <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 630kcal</td><td>30.6g</td></tr><tr><td>中 809kcal</td><td>38.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 630kcal	30.6g	中 809kcal	38.5g	みかん カミカミあげ ごはん カレー うどん <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 595kcal</td><td>20.1g</td></tr><tr><td>中 747kcal</td><td>24.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	20.1g	中 747kcal	24.7g	あおなの アーモンド あえ なつとう ごはん おでん <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 598kcal</td><td>24.6g</td></tr><tr><td>中 755kcal</td><td>29.9g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 598kcal	24.6g	中 755kcal	29.9g						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 625kcal	28.1g																																						
中 769kcal	34.5g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 630kcal	30.6g																																						
中 809kcal	38.5g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 595kcal	20.1g																																						
中 747kcal	24.7g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 598kcal	24.6g																																						
中 755kcal	29.9g																																						
10日		11日		12日		13日		14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 せっかじる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 620kcal</td><td>22.7g</td></tr><tr><td>中 749kcal</td><td>30.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 620kcal	22.7g	中 749kcal	30.8g	愛媛県産小麦粉「せときらら」を使用したパン コーン サラダ パン りんご マカロニの クリームに <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 586kcal</td><td>23.9g</td></tr><tr><td>中 726kcal</td><td>29.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	23.9g	中 726kcal	29.3g	しょうゆ ドレッシング サラダ ヨーグルト もちむぎ ごはん キーマカレー (ルー) <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 637kcal</td><td>22.6g</td></tr><tr><td>中 767kcal</td><td>26.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 637kcal	22.6g	中 767kcal	26.8g	じゃがいもと いかのケチャップ いため みかん ごはん たまごスープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 608kcal</td><td>23.9g</td></tr><tr><td>中 766kcal</td><td>29.4g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	23.9g	中 766kcal	29.4g	旬…れんこんのかき揚げ れんこんの かきあげ ひじきごはん いわしの つみれじる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 565kcal</td><td>21.9g</td></tr><tr><td>中 717kcal</td><td>27.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 565kcal	21.9g	中 717kcal	27.1g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 620kcal	22.7g																																						
中 749kcal	30.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 586kcal	23.9g																																						
中 726kcal	29.3g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 637kcal	22.6g																																						
中 767kcal	26.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 608kcal	23.9g																																						
中 766kcal	29.4g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 565kcal	21.9g																																						
中 717kcal	27.1g																																						
17日		18日		19日		20日		21日																															
パンサンスー みかん ごはん マーボーどうふ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 639kcal</td><td>27.0g</td></tr><tr><td>中 807kcal</td><td>33.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 639kcal	27.0g	中 807kcal	33.1g	だいがくいも アーモンド パン タイビーフん いため <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 676kcal</td><td>24.6g</td></tr><tr><td>中 847kcal</td><td>30.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 676kcal	24.6g	中 847kcal	30.3g	ホキの あまずし ごはん じゃがいもの そぼろに <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 628kcal</td><td>25.8g</td></tr><tr><td>中 800kcal</td><td>31.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 628kcal	25.8g	中 800kcal	31.7g	フレンチ サラダ パン スパゲッティ ミルクキャラメルビーンズ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 612kcal</td><td>26.2g</td></tr><tr><td>中 781kcal</td><td>32.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	26.2g	中 781kcal	32.7g	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 みそしる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 558kcal</td><td>24.9g</td></tr><tr><td>中 722kcal</td><td>32.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 558kcal	24.9g	中 722kcal	32.1g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 639kcal	27.0g																																						
中 807kcal	33.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 676kcal	24.6g																																						
中 847kcal	30.3g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 628kcal	25.8g																																						
中 800kcal	31.7g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 612kcal	26.2g																																						
中 781kcal	32.7g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 558kcal	24.9g																																						
中 722kcal	32.1g																																						
24日		25日		26日		27日		28日																															
ふりかえきゅうじつ 振替休日		こんぶ サラダ こくとう ひめむぎパン もちむぎ ホキのからあげ やさいスープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 608kcal</td><td>28.5g</td></tr><tr><td>中 767kcal</td><td>35.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	28.5g	中 767kcal	35.1g	きんぴら みかん もちむぎ ごはん あぶたま どんぶり(ぐ) <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 620kcal</td><td>26.3g</td></tr><tr><td>中 792kcal</td><td>33.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 620kcal	26.3g	中 792kcal	33.1g	だいこん サラダ ピラフ ようふうにこみ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 569kcal</td><td>21.4g</td></tr><tr><td>中 721kcal</td><td>26.2g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 569kcal	21.4g	中 721kcal	26.2g	「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 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 582kcal</td><td>24.9g</td></tr><tr><td>中 738kcal</td><td>30.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 582kcal	24.9g	中 738kcal	30.6g						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 608kcal	28.5g																																						
中 767kcal	35.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 620kcal	26.3g																																						
中 792kcal	33.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 569kcal	21.4g																																						
中 721kcal	26.2g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 582kcal	24.9g																																						
中 738kcal	30.6g																																						

旬めぐり【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ましたが、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。



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

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) テンゲン菜(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】

旬めぐり…日本の旬めぐり献立
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/gakkoukyusyoku.html>



<松山市HP>