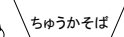
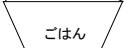
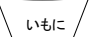
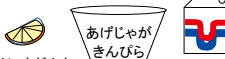
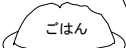
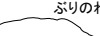
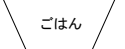
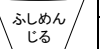
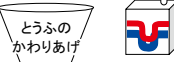
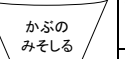
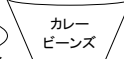
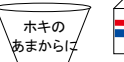
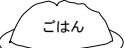
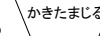
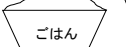
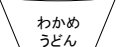
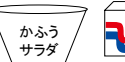
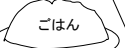
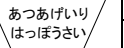
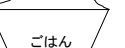
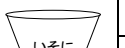
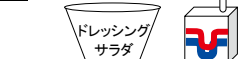
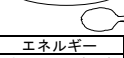
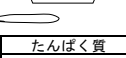
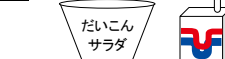
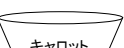
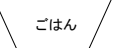
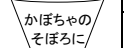
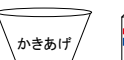
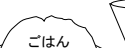
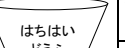
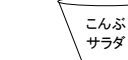
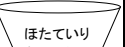
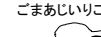
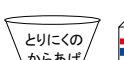
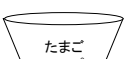
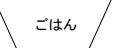
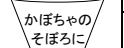
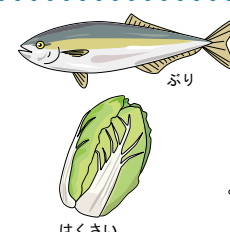


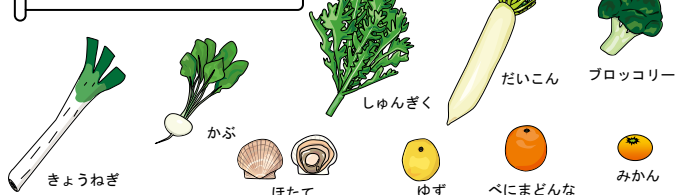
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																	
1日	こめ もちむぎ くらざとう あぶら じゃがいも さとう  ブロッコリー サラダ  チーズ  もちむぎ ごはん  ハヤシライス (ルウ) エネルギーたんぱく質 小674kcal24.0g 中850kcal28.8g	2日	パン とりにくの マリアナソース じゃム  パン  ちゅうかそば エネルギーたんぱく質 小599kcal24.9g 中754kcal31.3g	3日	パン 味めぐり…山形県 いそあえ  えびのこみあげ  ごはん  いもに エネルギーたんぱく質 小590kcal25.8g 中750kcal32.1g	4日	こめ あぶら さとう こんにやく さといも でんぶふん こむぎこ  あげじゃが きんぴら べにまどんな  ごはん  はくさいと にくだんこの スープ エネルギーたんぱく質 小584kcal22.5g 中729kcal27.4g	5日	こめ はるさめ でんぶふん さとう こまあぶら こんにやく あぶら じゃがいも  ごまずあえ  ぶりのねぎみそやき  ごはん  ふしめん じる エネルギーたんぱく質 小576kcal22.9g 中726kcal27.7g	8日	こめ さとう あぶら でんぶふん  とうふの かわりあげ  いかめし  かぶの みそしる エネルギーたんぱく質 小562kcal21.3g 中714kcal26.1g	9日	パン きわかめの サラダ  パン  カレー ビーンズ  みかん エネルギーたんぱく質 小654kcal28.9g 中811kcal35.6g	10日	こめ でんぶふん あぶら じゃがいも さとう  なつとう  ホキの あまからに  ごはん  かきたまじる エネルギーたんぱく質 小593kcal25.2g 中743kcal30.0g	11日	こめ うどん さとう あぶら でんぶふん  あまずづけ  ごはん  わかめ うどん エネルギーたんぱく質 小598kcal25.9g 中760kcal32.1g	12日	こめ あぶら さとう でんぶふん はるさめ  ごまずあえ  かふう サラダ  ごはん  あつあげいり はっぽうさい エネルギーたんぱく質 小607kcal29.4g 中775kcal36.4g	15日	こめ こんにやく あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぶふん アーモンド  ししゃもフライ  ごはん  いそに エネルギーたんぱく質 小597kcal23.9g 中755kcal29.1g	16日	こめ こんにやく あぶら さとう こむぎこ  ドレッシング サラダ  こめこパン  ミネストローネ  ハンバーグ エネルギーたんぱく質 小612kcal28.9g 中762kcal35.7g	17日	こめ もちむぎ じゃとう あぶら こんにやく  みかん  あつあげの みそいため  もちむぎ ごはん  おやこどんぶり (ぐ) エネルギーたんぱく質 小593kcal25.4g 中756kcal32.5g	18日	こめ もちむぎ じゃとう あぶら こんにやく  だいこん サラダ  パン  キャロット スープ  アーモンドだいじりこ エネルギーたんぱく質 小594kcal27.1g 中742kcal33.8g	19日	こめ あぶら さとう こむぎこ 行事食…冬至 (かぼちゃのそぼろ煮)  ゆずふうみづけ  ごはん  かぼちゃの そぼろに エネルギーたんぱく質 小613kcal25.5g 中779kcal31.3g	22日	こめ さとう さといも こむぎこ あぶら  みかん  かきあげ  ごはん  はちはい どうふ エネルギーたんぱく質 小627kcal23.9g 中793kcal29.2g	23日	パン あぶら じゃがいも さとう こまあぶら  こんぶ サラダ  パン  はたていり クリームに  ごまあじりこ エネルギーたんぱく質 小582kcal25.9g 中726kcal31.9g	24日	こめ あぶら でんぶふん じゃがいも いちごケーキ  デザート  とりにくの からあげ  きのこピラフ  たまご スープ エネルギーたんぱく質 小643kcal27.9g 中789kcal34.5g	25日	こめ あぶら でんぶふん じゃがいも いちごケーキ  ぎゅうにゅう ペースリ マッシュルーム コーン にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが しゅうぎょうしき 終業式		26日	こめ あぶら さとう こむぎこ  ごはん  かぼちゃの そぼろに ふゆやす 冬休み	

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) ししやも(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>