

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、熱いごはんと一緒に混ぜて食べます。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>しゅん 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 はれひめ ポンカン</div>		<div>8日</div> <div>なっとう かふうあえ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 592kcal 21.8g 中 740kcal 25.6g</div>		<div>9日</div> <div>行事食…正月料理 (紅のかぶなます) ひのかぶなます たいのからあげ ごはん すいとん エネルギー たんぱく質 小 596kcal 24.3g 中 747kcal 31.2g</div>		<div>10日</div> <div>こめ あぶら すいとん でんぶん あぶら さとう ぎゅうにゅう とりにく たいの たい ねぎ にんじん はくさい ゆず ひのかぶづけ だいこん</div>			
<div>せいじん ひ 成人の日</div> <div>愛媛県産小麦粉を使用したパン 27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。</div>		<div>13日 旬…花野菜のクリーム煮</div> <div>コーン サラダ パン はなやさいのクリームに きなこめ エネルギー たんぱく質 小 602kcal 27.0g 中 750kcal 33.3g</div>		<div>14日</div> <div>「りょう」でくばる ごまあえ こいわしのからあげ ごはん ぶたじる エネルギー たんぱく質 小 587kcal 23.3g 中 744kcal 28.5g</div>		<div>15日</div> <div>はれひめ とりにく あまからに ごはん ビーフンじる エネルギー たんぱく質 小 658kcal 23.0g 中 816kcal 30.8g</div>		<div>16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 エネルギー たんぱく質 小 613kcal 27.3g 中 787kcal 34.3g</div>		<div>17日</div> <div>こめ こんにやく あぶら さとう でんぶん ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく ひょうたん にんじん たけのこ さやいんげん しょうが はくさい たくあん</div>	
<div>19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 エネルギー たんぱく質 小 566kcal 24.3g 中 717kcal 30.0g</div>		<div>20日</div> <div>チリコンカン パン たまごスープ いよかん エネルギー たんぱく質 小 620kcal 31.8g 中 770kcal 39.9g</div>		<div>21日</div> <div>チーズ ブロccoli サラダ かにピラフ はくさいスープ エネルギー たんぱく質 小 569kcal 24.5g 中 710kcal 29.7g</div>		<div>22日</div> <div>アーモンド えびとかぼちゃのかきあげ こくとうパン ぞうすい エネルギー たんぱく質 小 653kcal 26.8g 中 810kcal 32.6g</div>		<div>23日</div> <div>ごさかな ひじき サラダ もちむぎごはん あつあげカレー(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 608kcal 21.9g 中 764kcal 26.1g</div>		<div>24日</div> <div>こめ さとう もちむぎ くらげ あぶら さとう でんぶん あぶら さとう ぎゅうにゅう とりにく ひじき にぼし ぎゅうにゅう にんにく にんじん たまねぎ コーン こまつな キャベツ</div>	
<div>26日</div> <div>ポンカン かいそう サラダ ごはん マーボー豆腐 エネルギー たんぱく質 小 631kcal 24.1g 中 795kcal 29.5g</div>		<div>27日 愛媛県産小麦粉「せときらら」を使用したパン</div> <div>ごまドレッシング サラダ パン しおラーメン いかのからあげ エネルギー たんぱく質 小 583kcal 30.7g 中 740kcal 38.6g</div>		<div>28日 味めぐり…愛媛県</div> <div>レモンふうみづけ せんざんき たいめし すましじる エネルギー たんぱく質 小 560kcal 26.1g 中 710kcal 32.7g</div>		<div>29日</div> <div>アーモンドあえ ホキのからあげ ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 579kcal 24.6g 中 736kcal 30.2g</div>		<div>30日</div> <div>のり ポンカン ごまずあえ ごこまいりごはん さといものそばろに エネルギー たんぱく質 小 572kcal 20.1g 中 720kcal 24.0g</div>		<div>31日</div> <div>こめ あぶら はだかむぎ でんぶん もちむぎ さとう くらまい さといも あかまい ごま みどりまい ごまあぶら ぎゅうにゅう とりにく わかめ のり にんじん たまねぎ だいこん はくさい きゅうり ポンカン</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/gakkoukyusyoku.html>



<松山市HP>

写真提供: 松山市まちづくり推進課
使用イラスト: 株式会社アドム「5訂版食品図鑑」