



月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日

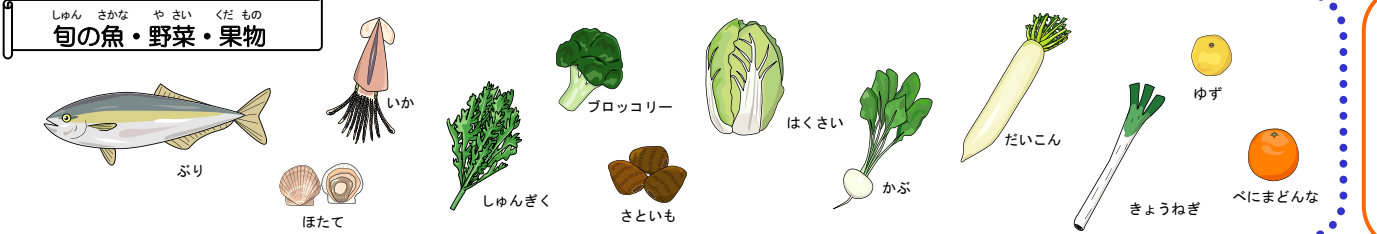
味めぐり (岡山県)

岡山県は、「晴れの国」といわれるほど温暖で晴れた日が多く、自然災害の少ない地域です。ぶどうや桃をはじめとした高品質の果物の生産地としても有名です。また、瀬戸内海の魚介類も豊富で、海の幸・山の幸に恵まれています。

<p>4日</p> <p>赤: みかん</p> <p>黄: 揚げじゃが きんぴら</p> <p>緑: ごはん</p> <p>エネルギー: 小 637kcal, 中 813kcal</p>	<p>5日</p> <p>赤: パン</p> <p>黄: 揚げじゃが きんぴら</p> <p>緑: ごはん</p> <p>エネルギー: 小 590kcal, 中 752kcal</p>	<p>6日</p> <p>赤: アーモンドなます</p> <p>黄: ししゃものからあげ</p> <p>緑: わかめ ごはん</p> <p>エネルギー: 小 570kcal, 中 744kcal</p>	<p>7日</p> <p>赤: ぶり</p> <p>黄: 揚げじゃが きんぴら</p> <p>緑: ごはん</p> <p>エネルギー: 小 576kcal, 中 733kcal</p>	<p>8日</p> <p>赤: ひじき サラダ</p> <p>黄: パン</p> <p>緑: カレー</p> <p>エネルギー: 小 637kcal, 中 792kcal</p>	<p>11日</p> <p>赤: さわらの からあげ</p> <p>黄: 揚げじゃが きんぴら</p> <p>緑: ごはん</p> <p>エネルギー: 小 595kcal, 中 758kcal</p>	<p>12日</p> <p>赤: フレンチ サラダ</p> <p>黄: チーズ</p> <p>緑: ごはん</p> <p>エネルギー: 小 603kcal, 中 759kcal</p>	<p>13日</p> <p>赤: チキン</p> <p>黄: 揚げじゃが きんぴら</p> <p>緑: ごはん</p> <p>エネルギー: 小 618kcal, 中 775kcal</p>	<p>14日</p> <p>赤: ごまいり いそあえ</p> <p>黄: なつとう</p> <p>緑: ごはん</p> <p>エネルギー: 小 581kcal, 中 734kcal</p>	<p>15日</p> <p>赤: きわかめの サラダ</p> <p>黄: こめパン</p> <p>緑: キャロット スープ</p> <p>エネルギー: 小 599kcal, 中 749kcal</p>	<p>18日</p> <p>赤: はくさいのおひたし</p> <p>黄: 揚げじゃが きんぴら</p> <p>緑: ごはん</p> <p>エネルギー: 小 603kcal, 中 765kcal</p>	<p>19日</p> <p>赤: ごまあえ</p> <p>黄: 揚げじゃが きんぴら</p> <p>緑: ごはん</p> <p>エネルギー: 小 570kcal, 中 724kcal</p>	<p>20日</p> <p>赤: しょうゆドレッシング</p> <p>黄: 揚げじゃが きんぴら</p> <p>緑: ごはん</p> <p>エネルギー: 小 609kcal, 中 751kcal</p>	<p>21日 行事食...冬至</p> <p>赤: ゆずふうみづけ</p> <p>黄: 揚げじゃが きんぴら</p> <p>緑: ごはん</p> <p>エネルギー: 小 577kcal, 中 739kcal</p>	<p>22日</p> <p>赤: クリスマス デザート</p> <p>黄: サブジ</p> <p>緑: たまご スープ</p> <p>エネルギー: 小 578kcal, 中 721kcal</p>
--	---	--	---	--	---	---	---	---	---	---	--	--	--	---

旬の魚・野菜・果物



第2学期 終業式

愛媛生まれの紅まどんな

紅まどんなは、2006年に愛媛県で誕生したの柑橘で、「まつやま農林水産物ブランド」の一つです。果肉はゼリーのようになめらかで、果汁たっぷりです。また、紅まどんなの皮は、デリケートなため、ビニールハウスなどで、雨が当たらないように大切に育てられます。

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉・鶏肉(愛媛) ぶり(愛媛) さわら(韓国) ししゃも(ノルウェー) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) ほたて(青森) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・愛媛) 平天・すりみ(北海道・アメリカ) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) のり(香川) じゃがいも(北海道・長崎) かぼちゃ(トンガ・メキシコ・ニュージーランド・愛媛) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・徳島) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本) たまねぎ(北海道) にんじん(長崎・松山) ブロccoli(愛媛・香川・徳島・岡山・鳥取) かぶ(愛媛・松山) はくさい(愛媛・徳島・熊本) だいこん(愛媛・長崎・熊本・松山・徳島・長野・鹿児島) 京ねぎ(鳥取・愛媛・大分・松山) さといも(大分) しめじ(香川・福岡) 紅まどんな(愛媛・松山) ゆず(高知) たけのこ(愛媛) しいたけ(三重) きくらげ(松山) わかめ(宮城) きわかめ(徳島) 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。

赤(あか) ... 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】

黄(き) ... 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】

緑(みどり) ... 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】

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/korashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

QRコード: 松山市HP