

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>11月 味めぐり【愛媛県】</p> <p>愛媛県は、栗の生産量全国第3位です。大粒で上品な甘みのある栗が収穫され、『栗ご飯』やお菓子などに使われています。</p> <p>『里芋コロッケ』の里芋は、親芋、子芋、孫芋と増えていくため、子孫繁栄のおめでたい食べ物として、お正月などに欠かせません。愛媛県では、郷土料理の「いもたき」としても親しまれています。</p> <p>『ひじきの炒め煮』に使われている「松山ひじき」は、まつやま農林水産物ブランドに認定されています。</p>				
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しん さかな やさい くだもの</p> <p>ぶり、さば、ふゆキャベツ、ほうれん草、りんご、みかん、こめ(しんまい)、れんこん</p>				
<p>4日</p> <p>令和5年度「まつやまこども園台選手権」教育長賞受賞作品</p> <p>『学童&学炊きカレーうどん』</p> <p>東雲小学校の児童が協力して考えました。父親の故郷である山形県の郷土料理『芋炊き』がコラボしました。山形県では、芋煮のしめにカレーうどんを作ります。集団宿泊学習でみんなで作った思い出のカレーライスの美味しさを表現し、里芋は愛媛県産のものにこだわっています。</p>	<p>5日</p> <p>なっとう、ごま、あえ、ごはん、にじやが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.4 g 中 7.5 kcal 3.0 g</p>	<p>6日</p> <p>(小・中のみ)アーモンド、いか、からあげ、ごはん、ピーマン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.3 g 中 7.1 kcal 2.8 g</p>	<p>7日</p> <p>フレンチサラダ、パン、きのこシチュー、きなこまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.4 g 中 7.2 kcal 3.0 g</p>	<p>8日</p> <p>チキンチキンごぼう、もちむぎ、ごはん、ワンタンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.2 g 中 7.6 kcal 2.9 g</p>
<p>11日</p> <p>味めぐり・愛媛県、ひじきのために、さといもコロッケ、くりごはん、すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.0 g 中 7.2 kcal 2.5 g</p>	<p>12日</p> <p>みかん、ドレッシング、サラダ、ごはん、キーマカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.0 g 中 7.3 kcal 2.4 g</p>	<p>13日</p> <p>旬…れんこんのそぼろ煮、ぶりの竜田揚げ、キャベツのおひたし、ごはん、れんこんのそぼろ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.6 g 中 7.8 kcal 3.2 g</p>	<p>14日</p> <p>えひめけんさんこむぎこをフレンドしたパン、とりにくのマリネ、やさしいつぶりスープ、やきいも</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6 kcal 2.9 g 中 8.1 kcal 3.6 g</p>	<p>15日</p> <p>みかん、ひじき、サラダ、たいめし、さつまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.0 g 中 7.2 kcal 2.5 g</p>
<p>18日</p> <p>かわり、きんぴら、もちむぎ、ごはん、おやこどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.4 g 中 7.2 kcal 3.0 g</p>	<p>19日</p> <p>こめパン、いもにいもたき、りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.5 g 中 7.1 kcal 3.1 g</p>	<p>20日</p> <p>かふう、サラダ、ごはん、マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.3 g 中 7.1 kcal 2.9 g</p>	<p>21日</p> <p>フリコンカン、パン、クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.9 g 中 7.6 kcal 3.6 g</p>	<p>22日</p> <p>行事食…和食の日(みそ汁)、あまぎづけ、さばのみぞれ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.2 g 中 7.5 kcal 2.8 g</p>
<p>25日</p> <p>さんしよくあえ、たこ、アモンドいり、カミカミあげ、ごはん、かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 1.9 g 中 7.1 kcal 2.3 g</p>	<p>26日</p> <p>ホキの、ピリカラフル、みかん、ごはん、ほうれん草のスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.3 g 中 7.2 kcal 2.8 g</p>	<p>27日</p> <p>カラフル、ナムル、しそひじき、ごはん、こゆうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.3 g 中 7.3 kcal 2.9 g</p>	<p>28日</p> <p>ヨーグルト、ごんぶ、サラダ、パン、スパゲッティ、ベスカトル</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.7 g 中 8.0 kcal 3.3 g</p>	<p>29日</p> <p>ほうれん草のおひたし、しやものからあげ、いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.6 g 中 7.5 kcal 3.3 g</p>

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) さば(ノルウェー) ぶり(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) しやも(アイスランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) たこ(瀬戸内) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・愛知) 魚そうめん・平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・茨城・熊本・千葉・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・岡山・徳島・広島・茨城) にんじん(北海道・長崎・長野・熊本・青森) ほうれん草(愛媛・徳島・岡山・福岡・岐阜) キャベツ(愛媛・愛知・長野・熊本・徳島・群馬) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎) ごぼう(北海道・青森・鹿児島・岡山) たまねぎ(北海道・愛媛) れんこん(岡山・茨城・熊本・広島・徳島) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) しめじ(香川・福岡・広島) エリンギ(香川・広島・福岡) たけのこ(愛媛) くり(愛媛・熊本・茨城) しいたけ(日本) わかめ(宮城・岩手) 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/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

出典:農林水産省 <http://www.maff.go.jp/keikaku/syokubunka/k-ryouri/search-menu/index.html>

使用イラスト:株式会社アドム「五訂版食品図鑑」

松山市HP