

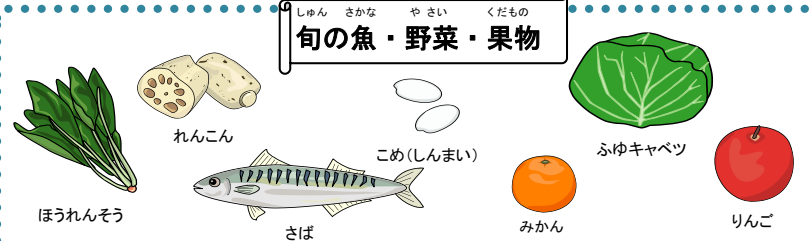
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
3日		4日		5日		6日		7日	
ぶんかひ 文化の日		あおの アーモンド ええ なっとう ごはん おでん		カミカミあげ もちむぎ ごはん カレー うどん		じゃがいも のケチャップ いため ごはん たまごスープ		コーンサラダ パン みかん マカロニの クリームに	
11月より新米になります。 20日と26日は浮穴地区で栽培された無農薬米を 稲木干して乾燥させた新米が登場します。 お楽しみに♪		エネルギー たんぱく質 小 601kcal 25.4g 中 757kcal 30.7g		エネルギー たんぱく質 小 571kcal 19.3g 中 724kcal 23.6g		エネルギー たんぱく質 小 561kcal 22.0g 中 733kcal 27.9g		エネルギー たんぱく質 小 596kcal 24.2g 中 742kcal 30.2g	
10日 旬…れんこんのかき揚げ キャベツのおひたし		11日		12日		13日		14日	
れんこんのかき揚げ ひじきごはん いわしの つみれじる		しょうゆ ドレッシング サラダ みかん ごはん キーマカレー (ルー)		たいの あまずし ごはん じゃがいもの そばろに		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 せつかじる		愛媛県産小麦粉「せときらら」 を使用したパン だいこん サラダ パン ようふうにこみ	
エネルギー たんぱく質 小 567kcal 23.1g 中 715kcal 28.5g		エネルギー たんぱく質 小 619kcal 21.2g 中 774kcal 25.9g		エネルギー たんぱく質 小 639kcal 27.3g 中 814kcal 33.9g		エネルギー たんぱく質 小 601kcal 22.5g 中 742kcal 29.2g		エネルギー たんぱく質 小 566kcal 25.9g 中 707kcal 31.9g	
17日		18日		19日		20日		21日	
「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		きんぴら みかん もちむぎ ごはん あぶたま どんぶり(く)		かいそう サラダ パン ポークビーンズ		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 みそじる		だいがくいも パン タイビーフン いため	
エネルギー たんぱく質 小 585kcal 25.7g 中 746kcal 31.7g		エネルギー たんぱく質 小 611kcal 25.5g 中 776kcal 31.9g		エネルギー たんぱく質 小 606kcal 28.0g 中 750kcal 34.4g		エネルギー たんぱく質 小 561kcal 25.0g 中 724kcal 32.3g		エネルギー たんぱく質 小 667kcal 24.4g 中 842kcal 30.0g	
24日		25日		26日		27日		28日	
ふりかえきゅうじつ 振替休日		えびの こうみあげ ごはん こうやどふの ちゅうかいため		こんぶサラダ ホキのからあげ ごはん やさい スープ		パンサンスー ヨーグルト ごはん マーボーどうふ		フレンチ サラダ こくとう ひめむぎパン スパゲッティ ベスカートレ りんご	
エネルギー たんぱく質 小 618kcal 30.4g 中 798kcal 38.3g		エネルギー たんぱく質 小 554kcal 23.6g 中 708kcal 28.9g		エネルギー たんぱく質 小 554kcal 23.6g 中 708kcal 28.9g		エネルギー たんぱく質 小 606kcal 27.8g 中 806kcal 33.3g		エネルギー たんぱく質 小 606kcal 23.3g 中 767kcal 28.8g	

味めぐり【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ぶくぶく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たましたが、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) チンゲン菜(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】

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、不明な点がございましたら、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>