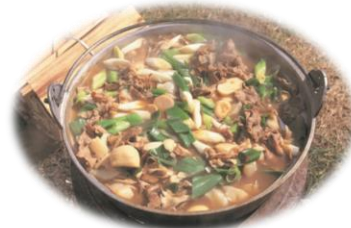


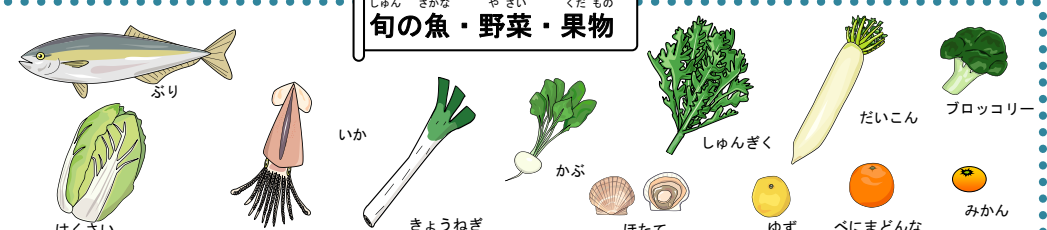
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1日		2日		3日		4日		5日	
<div>ちくわいり かきあげ</div> <div>もちむぎ ごはん</div> <div>はちはいじる</div> <div>エネルギーたんぱく質</div> <div>小565kcal19.2g</div> <div>中717kcal23.5g</div>		<div>チーズ フロッコリー サラダ</div> <div>ごはん</div> <div>ハヤシライス (ルー)</div> <div>エネルギーたんぱく質</div> <div>小628kcal22.3g</div> <div>中804kcal27.3g</div>		<div>ヤンニョム チキン</div> <div>べにまどんな</div> <div>ごはん</div> <div>ちゅうかそば</div> <div>エネルギーたんぱく質</div> <div>小586kcal23.3g</div> <div>中737kcal28.7g</div>		<div>アーモンドあえ</div> <div>ししゃもフライ</div> <div>ごはん</div> <div>いそに</div> <div>エネルギーたんぱく質</div> <div>小600kcal24.1g</div> <div>中758kcal29.4g</div>		<div>パンこ でんぶん アーモンド</div> <div>ごまあじいり</div> <div>ごま</div> <div>エネルギーたんぱく質</div> <div>小570kcal24.9g</div> <div>中723kcal30.4g</div>	
8日		9日		10日		11日		12日	
<div>なつとう</div> <div>ホキの あまからに</div> <div>ごはん</div> <div>かきたまじる</div> <div>エネルギーたんぱく質</div> <div>小592kcal24.7g</div> <div>中743kcal29.4g</div>		<div>あまづつけ</div> <div>ぶたにくのからあげ</div> <div>ごはん</div> <div>わかめ うどん</div> <div>エネルギーたんぱく質</div> <div>小591kcal29.9g</div> <div>中718kcal32.4g</div>		<div>かふう サラダ</div> <div>こざかな</div> <div>ごはん</div> <div>あつあげいり はっほうさい</div> <div>エネルギーたんぱく質</div> <div>小604kcal29.3g</div> <div>中771kcal36.3g</div>		<div>とうふの かわりあげ</div> <div>いかめし</div> <div>かぶの みそする</div> <div>エネルギーたんぱく質</div> <div>小557kcal21.6g</div> <div>中707kcal26.8g</div>		<div>とりにくとマカロニの ジャム トマトソースに</div> <div>ひめむぎパン</div> <div>ふゆやさいの ポトフ</div> <div>エネルギーたんぱく質</div> <div>小577kcal27.8g</div> <div>中725kcal35.0g</div>	
15日		16日		17日		18日		19日	
<div>ごまずあえ</div> <div>ぶりのねぎみそやき</div> <div>ごはん</div> <div>ふしめん じる</div> <div>エネルギーたんぱく質</div> <div>小577kcal23.4g</div> <div>中727kcal28.3g</div>		<div>いそあえ</div> <div>えびのこうみあげ</div> <div>ごはん</div> <div>いもに</div> <div>エネルギーたんぱく質</div> <div>小585kcal25.0g</div> <div>中741kcal31.2g</div>		<div>あげじゃが きんぴら</div> <div>ごはん</div> <div>はくさいと にくだんごの スープ</div> <div>エネルギーたんぱく質</div> <div>小567kcal20.5g</div> <div>中708kcal25.7g</div>		<div>みかん</div> <div>あつあげの みそいため</div> <div>もちむぎ ごはん</div> <div>おやこどんぶり (ぐ)</div> <div>エネルギーたんぱく質</div> <div>小606kcal26.9g</div> <div>中767kcal34.4g</div>		<div>だいにん サラダ</div> <div>パン</div> <div>キャロット スープ</div> <div>エネルギーたんぱく質</div> <div>小576kcal24.4g</div> <div>中721kcal30.3g</div>	
22日 行事食…冬至 (かぼちゃのそぼろに)		23日		24日		<div>冬休み</div>		<div>クリスマス デザート</div>	
<div>ゆずふうみつけ</div> <div>ホキのころもあげ</div> <div>ごはん</div> <div>かぼちゃの そぼろに</div> <div>エネルギーたんぱく質</div> <div>小624kcal26.5g</div> <div>中797kcal32.7g</div>		<div>みかん</div> <div>とりにくの すだちあえ</div> <div>コーンピラフ</div> <div>たまご スープ</div> <div>エネルギーたんぱく質</div> <div>小604kcal27.3g</div> <div>中778kcal34.7g</div>		<div>クリスマス デザート</div> <div>じゃがいもの サラダ</div> <div>パン</div> <div>ミネストローネ</div> <div>ハンバーグ</div> <div>エネルギーたんぱく質</div> <div>小672kcal26.8g</div> <div>中811kcal32.6g</div>					

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) ししゃも(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/gakkoukyuusyoku.html>



<松山市HP>