

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></div>		<div>しゅん さかな や さい くだもの 旬の魚・野菜・果物</div> <div></div>		8日		3学期始業式		9日					
						<div>いそあえ えびのてんぷら</div> <div></div> <div>ごはん だいこんのみそしる</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 5 7 2 kcal 2 4 . 9 g 中 7 2 7 kcal 3 0 . 7 g</div>		<div>こめ さとう じゃがいも こむぎこ でんぶん あぶら ぎゅうにゅう みそ だいず とうふ ねぎ だいこん にんじん しょうが キャベツ こまつな</div>					
12日		13日		14日		15日		16日					
<div>せいじんひ 成人の日</div>		<div>かいそうサラダ ホキのからあげ</div> <div></div> <div>ごはん ミネストローネ</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 5 8 8 kcal 2 4 . 6 g 中 7 4 8 kcal 3 0 . 4 g</div>		<div>こめ じゃがいも マカロニ でんぶん ごまあぶら ぎゅうにゅう ベーコン ホキ とりにく きわかめ しろとさかのり わかめ あかとさかのり こんぶ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり はくさい パセリ セロリ コーン</div>		<div>そくせきづけ ぶたにくのカレーあげ</div> <div></div> <div>ごはん ごもくに</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 6 2 7 kcal 2 8 . 5 g 中 8 0 2 kcal 3 5 . 7 g</div>		<div>こめ じゃがいも さとう こむぎこ こんにやく ぎゅうにゅう だいち こんぶ とりにく たまご ぶたにく ごぼう にんじん たけのこ たくあん はくさい さやいんげん</div>		<div>チーズ フロccoli サラダ</div> <div></div> <div>かにピラフ はくさい スープ</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 5 5 8 kcal 2 4 . 2 g 中 7 1 9 kcal 3 0 . 9 g</div>		<div>こめ じゃがいも さとう こむぎこ でんぶん あぶら ぎゅうにゅう みそ だいず とうふ ねぎ だいこん にんじん しょうが キャベツ こまつな</div>	
19日		20日		21日		22日		23日					
<div>「りょう」でくばる ポイルキャベツ こいわしのからあげ</div> <div></div> <div>ごはん ぶたじる</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 5 9 0 kcal 2 4 . 3 g 中 7 5 6 kcal 3 0 . 3 g</div>		<div>こめ さつまいも あぶら でんぶん ぎゅうにゅう いわし みそ ぶたにく あげ ねぎ にんじん だいこん ごぼう キャベツ</div>		<div>旬…花野菜のクリーム煮 はれひめ こくとうパン はなやさいの クリームに</div> <div></div> <div>ごはん マーボー どうふ</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 6 0 8 kcal 2 5 . 0 g 中 7 6 8 kcal 3 1 . 3 g</div>		<div>こくとうパン あぶら さとう じゃがいも ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく にんじん はれひめ たまねぎ きゅうり キャベツ コーン チンゲンサイ カリフラワー</div>		<div>なっとう アーモンド あえ</div> <div></div> <div>ごはん にくじゃが</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 6 0 2 kcal 2 3 . 1 g 中 7 6 6 kcal 2 7 . 8 g</div>		<div>かぼちゃの かきあげ パン ごうすい</div> <div></div> <div>パン ぞうすい</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 6 2 6 kcal 2 6 . 3 g 中 7 8 3 kcal 3 2 . 6 g</div>		<div>こめ じゃがいも さとう こむぎこ でんぶん あぶら ぎゅうにゅう みそ だいず とうふ ねぎ だいこん にんじん しょうが キャベツ こまつな</div>	
26日		27日		28日		29日		30日					
<div>もちむぎ くろざとう じゃがいも あぶら ぎゅうにゅう とりにく わかめ えだまめ にんじん たまねぎ だいこん きゅうり はくさい ポスカン</div>		<div>味めぐり…愛媛県 レモンふうみづけ せんざんき</div> <div></div> <div>たいめし すまし じる</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 5 9 0 kcal 2 6 . 5 g 中 7 6 5 kcal 3 3 . 9 g</div>		<div>行事食…正月料理 (緑のかぶなます) ひのかぶなます たいのからあげ</div> <div></div> <div>ごはん すいとん</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 6 0 3 kcal 2 6 . 3 g 中 7 6 5 kcal 3 2 . 2 g</div>		<div>こめ さとう すいとん でんぶん じゃがいも こむぎこ あぶら ぎゅうにゅう とりにく たい あげ ねぎ にんじん たまねぎ はくさい だいこん ひのかぶづけ</div>		<div>こめ じゃがいも さとう こむぎこ でんぶん あぶら ぎゅうにゅう みそ だいず とうふ ねぎ だいこん にんじん しょうが キャベツ こまつな</div>		<div>愛媛県産小麦粉「せときらら」 を使用したパン たまごなし マヨネーズ ポテト サラダ パン たまごスープ (小・中のみ)きなこめ</div> <div></div> <div>パン たまご スープ</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 5 7 0 kcal 2 6 . 3 g 中 7 0 8 kcal 3 2 . 7 g</div>		<div>こめ じゃがいも さとう こむぎこ でんぶん あぶら ぎゅうにゅう みそ だいず とうふ ねぎ だいこん にんじん しょうが キャベツ こまつな</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・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) ポスカン(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>