

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>味めぐり【愛媛県】</b></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> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p>  </div> </div>				
<p>11日 味めぐり…愛媛県</p> <p>ひじきのいために</p> <p>さといもコロッケ</p> <p>くりごはん</p> <p>すましじむ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.0, 3g 中 7.2 kcal 2.5, 4g</p>	<p>12日 まつやまこども園食育手帳</p> <p>…いもにいもたきカレーうどん</p> <p>ごめこパン</p> <p>みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.4, 3g 中 7.2 kcal 3.1, 4g</p>	<p>13日 和…れんごんのそばろ</p> <p>ぶりの竜田揚げ</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>ごはん</p> <p>れんごんのそばろ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.7, 1g 中 7.6 kcal 3.3, 4g</p>	<p>14日 海産物小愛珍「せとから」</p> <p>を使用したパン</p> <p>とりへのマリネ</p> <p>やさいたっぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 3.0, 6g 中 7.6 kcal 3.7, 7g</p>	<p>15日</p> <p>さんしょくあえ</p> <p>たいめし</p> <p>きつまじむ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.0, 9g 中 7.1 kcal 2.8, 9g</p>
<p>18日</p> <p>手キンチキ</p> <p>ごぼろ</p> <p>ごはん</p> <p>ファンダンス</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.3, 7g 中 7.3 kcal 2.9, 2g</p>	<p>19日</p> <p>アーモンドイ</p> <p>フレッシュサラダ</p> <p>パン</p> <p>きのこシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.3, 5g 中 7.1 kcal 2.0, 0g</p>	<p>20日</p> <p>ほうれんそうのおひたし</p> <p>ししゃものからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.6, 4g 中 7.5 kcal 3.3, 8g</p>	<p>21日</p> <p>アーモンド</p> <p>ごぼろ</p> <p>パン</p> <p>スパゲッティ</p> <p>ベスコート</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.5, 7g 中 7.9 kcal 3.2, 9g</p>	<p>22日 行事食…和食の日(みそ汁)</p> <p>あますつ汁</p> <p>ごぼろ</p> <p>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.2, 6g 中 7.5 kcal 2.8, 5g</p>
<p>25日</p> <p>かふう</p> <p>サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー</p> <p>豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.4, 6g 中 7.2 kcal 3.0, 3g</p>	<p>26日</p> <p>ホキの</p> <p>パリパリフル</p> <p>ごとう</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>クリームスープ</p> <p>りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.8, 4g 中 8.0 kcal 3.5, 2g</p>	<p>27日</p> <p>カラフル</p> <p>ナムル</p> <p>しそひじき</p> <p>もちむぎ</p> <p>ごはん</p> <p>きゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6 kcal 2.3, 9g 中 7.7 kcal 2.9, 9g</p>	<p>28日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>チリコンカ</p> <p>パン</p> <p>ほうれんそう</p> <p>スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 3.0, 0g 中 7.7 kcal 3.6, 3g</p>	<p>29日</p> <p>アーモンドイ</p> <p>かきまじむ</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじむ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.0, 2g 中 7.2 kcal 2.4, 5g</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) ししゃも(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・松山・徳島・広島・茨城) にんじん(北海道・愛媛・徳島・松山・福岡・岐阜) ほうれん草(愛媛・徳島・松山・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。 味めぐり…日本の味めぐり献立

赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】 旬 … 旬の食材を生かした献立

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】

※ 食材の都合で献立を変更することがあります。 食料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。

※ 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>

