

月曜日

3日

ぶんかひ

文化の日

火曜日

4日

かいそう
サラダ

パン

りんご

ポーク
ビーンズ

エネルギーたんぱく質

小625kcal28.2g

中771kcal34.3g

水曜日

5日

えびの
こうみあげ

ごはん

こうや豆腐の
ちゅうかいため

エネルギーたんぱく質

小618kcal30.4g

中798kcal38.3g

木曜日

6日

フレンチ
サラダ

パン

スパゲッティ
ベスカートレ

ミルクキャラメルビーンズ

エネルギーたんぱく質

小617kcal26.3g

中779kcal32.8g

金曜日

7日

あおなの
アーモンド
あえ

ごはん

おでん

エネルギーたんぱく質

小616kcal26.8g

中779kcal32.4g

土曜日

8日

こめ
こんにく
あぶら

ぎゅうにゅう
ぼたにく
えび

たまねぎ
マッシュルーム
にんじん
ピーマン
はくさい
キャベツ

エネルギーたんぱく質

小616kcal26.8g

中779kcal32.4g

日曜日

9日

はくさいのおひたし

たいそぼろ
ごはん

とうふじる

エネルギーたんぱく質

小610kcal28.1g

中776kcal35.2g

月曜日

10日

こめ
でんぶん
あぶら

ぎゅうにゅう
たい
とりにく
とうふ

しょうが
ねぎ
ごぼう
にんじん
たまねぎ
えのきたけ
はくさい

こま
はるさめ

エネルギーたんぱく質

小572kcal27.8g

中711kcal34.2g

火曜日

11日

愛媛県産小麦粉「せときらら」
を使用したパン

コーン
サラダ

パン

やさい
スープ

とりにくのてりやき

エネルギーたんぱく質

小572kcal27.8g

中711kcal34.2g

水曜日

12日

しょうゆ
ドレッシング
サラダ

みかん

もちむぎ
ごはん

キーマカレー
(ルー)

エネルギーたんぱく質

小618kcal21.4g

中781kcal26.4g

木曜日

13日

旬…れんこんのかき揚げ

れんこんの
かきあげ

ひじきごはん

つみれじる

エネルギーたんぱく質

小567kcal23.3g

中718kcal28.8g

金曜日

14日

味めぐり…愛媛県
さんしよくあえ

ごはん

せつかじる

エネルギーたんぱく質

小599kcal22.1g

中739kcal28.6g

土曜日

15日

こめ
こんにく
あぶら

ぎゅうにゅう
ひじき
とりにく
あげ

にんじん
えだまめ
しょうが
ねぎ
たまねぎ
さやいんげん

こめ
さといも
あぶら
こめ
こむぎ
ぎゅうにゅう
みそ
あさり
あげ
しょうが
ねぎ
ごぼう
にんじん
うめ
キャベツ
きりばしだいこん

エネルギーたんぱく質

小599kcal22.1g

中739kcal28.6g

日曜日

16日

こめ
だかむぎ
もちむぎ
くらまい
あかまい

ぎゅうにゅう
だいず
ホキ
ぶたにく
にんじん
たまねぎ
きくらげ
さやいんげん

エネルギーたんぱく質

小629kcal26.9g

中802kcal33.3g

月曜日

17日

パンサンス

みかん

ごはん

マーボー
豆腐

エネルギーたんぱく質

小612kcal25.6g

中778kcal31.5g

火曜日

18日

ひじき
サラダ

パン

だいがくも

たまご
スープ

エネルギーたんぱく質

小545kcal20.7g

中688kcal25.9g

水曜日

19日

行事食…和食の日（みそ汁）

ごまあえ

さばのみぞれに

ごはん

みそじる

エネルギーたんぱく質

小556kcal24.1g

中709kcal31.1g

木曜日

20日

みかん

かきあげ

ごはん

カレー
うどん

エネルギーたんぱく質

小582kcal19.2g

中740kcal23.3g

金曜日

21日

ホキの
あまずし

ごこごはん

じゃがいもの
そばろに

エネルギーたんぱく質

小629kcal26.9g

中802kcal33.3g

土曜日

22日

こめ
さとう
あぶら

ぎゅうにゅう
とりにく
たまご
たこ

たまねぎ
にんじん
しめじ
ねぎ
ごぼう
みかん

こめ
さとう
アーモンド
じゃがいも

ヨーグルト

だいこん
サラダ

カラフルピラフ

ようふう
にこみ

エネルギーたんぱく質

小594kcal22.7g

中713kcal27.3g

日曜日

23日

こめ
さとう
アーモンド
じゃがいも

ぎゅうにゅう
ベーコン
とりにく
ヨーグルト

たまねぎ
にんじん
キャベツ
セロリ
だいこん
こまつな
コーン

こめ
さとう
アーモンド
じゃがいも

レモンうみづけ

こいわしのからあげ

ごはん

いそに

エネルギーたんぱく質

小582kcal25.4g

中742kcal31.2g

月曜日

24日

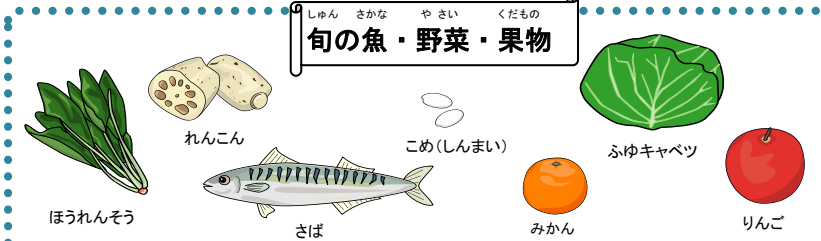
🍌 10日～14日は 地場産物活用週間です🍷
地域で生産された食材を積極的に取り入れることを推進する期間です。子どもたちが地域の食材や食文化について理解を深め、生産や流通に関わる人への感謝の気持ちを育むことを目的としています。
この期間の愛媛県産の食材は、太字で表記します。
🍌🍷🍌

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。古くは石材業が盛ん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て、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お具を入れて煮込み、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。

(き)	… 黄のグループ	【熱や力のもとになる食品】
(あか)	… 赤のグループ	【血や筋肉や骨をつくる食品】
(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>

