

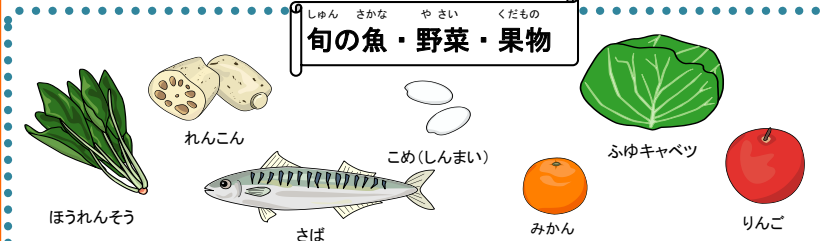
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
3日 ぶんかひ 文化の日 愛媛県産小麦粉を使用したパン 11日のコッペパンは、愛媛県産の小麦粉「せときらら」をブレンドして作ったパンです。 		4日 かいそう サラダ パン ポークビーンズ りんご エネルギー たんぱく質 小 6 2 5 kcal 2 8 . 1 g 中 7 6 9 kcal 3 4 . 5 g		5日 えびの ごみあげ つくだに ごはん こうやどうふのちゅうかいだめ エネルギー たんぱく質 小 6 3 0 kcal 3 0 . 6 g 中 8 0 9 kcal 3 8 . 5 g		6日 みかん カミカミあげ ごこまいいり ごはん カレーうどん エネルギー たんぱく質 小 5 9 5 kcal 2 0 . 1 g 中 7 4 7 kcal 2 4 . 7 g		7日 あおのアーモンド あえ なっとう ごはん おでん エネルギー たんぱく質 小 5 9 8 kcal 2 4 . 6 g 中 7 5 5 kcal 2 9 . 9 g	
10日 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 エネルギー たんぱく質 小 6 2 0 kcal 2 2 . 7 g 中 7 4 9 kcal 3 0 . 8 g		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 マカロニのクリームにりんご エネルギー たんぱく質 小 5 8 6 kcal 2 3 . 9 g 中 7 2 6 kcal 2 9 . 3 g		12日 しょうゆ ドレッシング サラダ ヨーグルト 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 6 3 7 kcal 2 2 . 6 g 中 7 6 7 kcal 2 6 . 8 g		13日 じゃがいもと いかのケチャップ みかん ごはん たまごスープ エネルギー たんぱく質 小 6 0 8 kcal 2 3 . 9 g 中 7 6 6 kcal 2 9 . 4 g		14日 旬…れんこんのかき揚げ れんこんのかき揚げ ひじきごはん いわしのつみじける エネルギー たんぱく質 小 5 6 5 kcal 2 1 . 9 g 中 7 1 7 kcal 2 7 . 1 g	
17日 パンサンスー みかん ごはん マーボーどうふ エネルギー たんぱく質 小 6 3 9 kcal 2 7 . 0 g 中 8 0 7 kcal 3 3 . 1 g		18日 だいごいも アーモンド パン タイビーフ いため エネルギー たんぱく質 小 6 7 6 kcal 2 4 . 6 g 中 8 4 7 kcal 3 0 . 3 g		19日 ホキの あまずに ごはん じゃがいもの そぼろに エネルギー たんぱく質 小 6 2 8 kcal 2 5 . 8 g 中 8 0 0 kcal 3 1 . 7 g		20日 フレンチ サラダ パン スパゲッティ ベスカトーレ ミルクキャラメルビーンズ エネルギー たんぱく質 小 6 1 2 kcal 2 6 . 2 g 中 7 8 1 kcal 3 2 . 7 g		21日 行事食…和食の日(みそ汁) ごまあえ さばのみそじれに ごはん キャベツのみそしる エネルギー たんぱく質 小 5 5 8 kcal 2 4 . 9 g 中 7 2 2 kcal 3 2 . 1 g	
24日 ふりかえきゅうじつ 振替休日		25日 こんぶ サラダ こくとう ひめむぎパン やさいスープ ホキのからあげ エネルギー たんぱく質 小 6 0 8 kcal 2 8 . 5 g 中 7 6 7 kcal 3 5 . 1 g		26日 きんぴら みかん もちむぎ ごはん あぶたま どんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 6 2 0 kcal 2 6 . 3 g 中 7 9 2 kcal 3 3 . 1 g		27日 だいこん サラダ ピラフ ようふうにこみ エネルギー たんぱく質 小 5 6 9 kcal 2 1 . 4 g 中 7 2 1 kcal 2 6 . 2 g		28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 エネルギー たんぱく質 小 5 8 2 kcal 2 4 . 9 g 中 7 3 8 kcal 3 0 . 6 g	

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/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>



<松山市HP>