

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゅん さかな やさいくだもの</p> <p>ゆず</p> <p>ブロッコリー、かぶ、べにまどんな、きょうねぎ、しゅんぎく、だいこん、はまち、ほたて、いか、はくさい</p>	<p>味のめぐり【鹿児島県】</p> <p>あじ かごしまけん</p> <p>今月の味のめぐり献立は、『鹿児島県』です。鹿児島県では、さつまいもの栽培の歴史が長く、その収穫量は日本一です。</p> <p>『からいもご飯』は、さつまいもと米を一緒に炊き込んだ鹿児島県の郷土料理です。</p>	<p>1日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、やきどうふ、こんぶ、ぎゅうにく、にぼし、うずらたまご</p> <p>黄: こめ、ふ</p> <p>緑: あぶら、さとう、こんにやく、でんぶん、ごぼう、ゆず、はくさい、たまねぎ、きょうねぎ、みずな、えのきたけ、にんじん、だいこん</p> <p>ごはん、すきやき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 25.9g 中 771kcal 31.4g</p>	<p>2日</p> <p>赤: ひじき、サラダ</p> <p>黄: パン、クリーム、シチュー</p> <p>緑: ホキのこうみあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 670kcal 29.3g 中 836kcal 36.3g</p>	<p>3日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とり、たまご、とうふ、ひじき</p> <p>黄: パン、ごま、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう</p> <p>緑: しめじ、キャベツ、グリーンピース、にんじん、たまねぎ、パセリ、コーン、きゅうり</p> <p>キャベツのおひたし、かきあげ、きりぼしめし、かぶのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 22.7g 中 798kcal 28.2g</p>
<p>6日</p> <p>赤: チーズ、いそあえ</p> <p>黄: ごはん、じゃがいものうまに</p> <p>緑: にんじん、ごぼう、さやいんげん、キャベツ、ほうれんそう</p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、ひらてんのり</p> <p>こめ、ごま、じゃがいも、こんにやく、あぶら、さとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 23.1g 中 758kcal 27.5g</p>	<p>7日</p> <p>赤: すふた</p> <p>黄: ごはん、ワンタン、スープ</p> <p>緑: にんじん、ごぼう、さやいんげん、キャベツ</p> <p>ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく</p> <p>こめ、あぶら、ワンタン、ごまあぶら</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 22.4g 中 793kcal 27.0g</p>	<p>8日</p> <p>赤: 旬…ブロッコリー-サラダ</p> <p>黄: ヨーグルト</p> <p>緑: もちむぎ、ごはん、カレーライス(ルー)</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、ヨーグルト</p> <p>こめ、さとう、もちむぎ、くるごとう、あぶら、じゃがいも</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 686kcal 24.2g 中 898kcal 29.8g</p>	<p>9日</p> <p>赤: じゃがいもとしいかのケチャップしめし</p> <p>黄: こくとうパン、にらたま、スープ</p> <p>緑: べにまどんな</p> <p>ぎゅうにゅう、とらふ、いか、たまご、ベーコン</p> <p>パン、くるごとう、でんぶん、じゃがいも、あぶら、さとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 28.1g 中 787kcal 34.6g</p>	
<p>13日</p> <p>赤: なつとう</p> <p>黄: ごはん、おでん</p> <p>緑: だいこん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん</p> <p>ぎゅうにゅう、こんぶ、やきどうふ、ちくわ、ぎゅうにく、ぼうてん、なつとう、うずらたまご</p> <p>こめ、じゃがいも、さとう、こんにやく</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 25.1g 中 771kcal 30.4g</p>	<p>14日</p> <p>赤: きわかめのサラダ</p> <p>黄: こめ、パン、ようふうにこみ</p> <p>緑: だいごかりんとう</p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく、だいご、ポークウィンナー、きわかめ</p> <p>こめ、パン、ごま、じゃがいも、くるごとう、ごまあぶら、でんぶん、さとう、あぶら</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 30.2g 中 766kcal 37.8g</p>	<p>15日</p> <p>赤: セルフてんむす、おはつけ、のり</p> <p>黄: えびのてんぶら</p> <p>緑: しおあじ、ごはん、ビーフ、じり</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、のり、たまご、えび</p> <p>こめ、でんぶん、ビーフ、ごまあぶら、あぶら、こむぎこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 610kcal 27.0g 中 772kcal 33.3g</p>	<p>16日</p> <p>赤: 旬…大根の甘みそ炒め</p> <p>黄: アーモンド、だいこんのあまみそしめし</p> <p>緑: なめし、すいとん</p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく、あげ、ぶたにく、たまご、みそ</p> <p>こめ、アーモンド、さきとん、あぶら、さとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 648kcal 26.0g 中 797kcal 31.3g</p>	
<p>20日 行事食…冬至 (かぼちゃのどぼろ煮)</p> <p>赤: 「りょう」でくぼる</p> <p>黄: ゆずふうみづけ、めひかりのフライ</p> <p>緑: ごはん、かぼちゃのそぼろ</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、メヒカリ、だいご</p> <p>こめ、パンこ、こめこ、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 652kcal 25.4g 中 826kcal 31.1g</p>	<p>21日</p> <p>赤: りんごジャム、かふう、サラダ</p> <p>黄: パン、とうふのこもく、あんかけ</p> <p>緑: みかん</p> <p>ぎゅうにゅう、とらふ、ぶたにく</p> <p>パン、はるさめ、ごま、あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぶん、りんごジャム</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 645kcal 26.6g 中 787kcal 33.0g</p>	<p>22日</p> <p>赤: デザート、ホキのレモン汁</p> <p>黄: コーンピラフ、やさい、たつぶり、スープ</p> <p>緑: エネルギー たんぱく質 小 664kcal 23.9g 中 817kcal 29.1g</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、ホキ</p> <p>こめ、デザート、あぶら、いんげんまめ、でんぶん、さとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 664kcal 23.9g 中 817kcal 29.1g</p>	<p>23日</p> <p>赤: きりぼしだいこんのちゅうかサラダ</p> <p>黄: わかどりのナッツあげ</p> <p>緑: ゆかり、ごはん、ちゅうか、そば</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、たまご</p> <p>こめ、くらめ、さとう、あぶら、ごまあぶら、アーモンド、ちゅうかそば、こむぎこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 619kcal 30.3g 中 782kcal 37.6g</p>	
<p>24日</p> <p>赤: しゅうぎょうしき</p> <p>黄: 終業式</p> <p>緑: 冬休みちゅうも…</p> <p>はやね、はやおき、あさごはん</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・四国・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) いか(ペルー) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー・アイスランド) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) 平天・棒天(北海道) いわしすり身(日本) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道・長崎) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) さつまいも(徳島・宮崎・熊本・千葉) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・愛媛) ほうれん草(愛媛・徳島) 白菜(愛媛・熊本・徳島) かぶ(愛媛・香川) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・大分・徳島・香川) たまねぎ(北海道) 京ねぎ(鳥取・愛媛・大分・埼玉) ごぼう(青森・北海道) たけのこ(愛媛) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛) 里芋(九州) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・広島・福岡) まいたけ(福岡・香川) わかめ(日本)

※ (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。

赤 (あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】

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】

味のめぐり…日本の味のめぐり献立

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。

※ 松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>