

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																															
<p align="center">味のめぐり【新潟県】</p> <p>今月の味のめぐり献立は、『新潟県』です。『黄金汁』は、新潟県上越市に伝わる行事食で、お釈迦様の命日に作る風習が残っています。前日から半日かけて準備する「黄金汁」は、大豆をつぶして平たくし乾燥させた打ち豆を中心に越冬野菜の大根、にんじん、里芋、ごぼう、こんにゃく、油揚げの7つの材料を大鍋で煮込んだもので、昔は冬の大切な栄養源でした。各家庭の畑でとれた野菜を使って『豊作祝い』として作ることから、「黄金汁」の名前がつけられたといわれています。</p> 																																							
<p>6日 ごますあえ</p>  <p>ししやものからあげ 【幼】1び【小】2び【中】3び</p> <p>ごはん じゃがいものそばろに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.0 kcal</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>中 7.8 kcal</td><td>3.0 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.0 kcal	2.4 g	中 7.8 kcal	3.0 g	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく カラフトししやも(か'リン)</p> <p>黄</p> <p>こめ さとう あぶら じゃがいも でんぷん</p> <p>緑</p> <p>たまねぎ にんじん えだまめ だいこん きゅうり</p>	<p>7日 ナムル</p>  <p>アーモンドいり カミカミあげ</p> <p>ごはん みそチゲ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.2 kcal</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>中 7.9 kcal</td><td>3.1 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.2 kcal	2.5 g	中 7.9 kcal	3.1 g	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう たまご とろふ にぼし たご</p> <p>黄</p> <p>こめ さとう じゃがいも あぶら アーモンド</p> <p>緑</p> <p>たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり</p>	<p>8日 はくさいのごまあえ</p>  <p>さばのしょうがに</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.0 kcal</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>中 7.8 kcal</td><td>2.9 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.0 kcal	2.3 g	中 7.8 kcal	2.9 g	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう やきどろふ とりにく さば</p> <p>黄</p> <p>こめ にんじん ごまあぶら さとう ごま</p> <p>緑</p> <p>ねぎ にんじん しょうが はくさい キャベツ</p>	<p>9日 きわかめの</p>  <p>ちゅうからふう たきこみごはん</p> <p>ごはん とりだんごスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5.9 kcal</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>中 7.3 kcal</td><td>2.7 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5.9 kcal	2.2 g	中 7.3 kcal	2.7 g	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく きわかめ</p> <p>黄</p> <p>こめ もも さとう でんぷん</p> <p>緑</p> <p>にんじん しめじ れんこん ねぎ はくさい たまねぎ きゅうり</p>	<p>10日 フレンチサラダ</p>  <p>パン きのこシチュー</p> <p>【小・中のみ】ミルクキャラメルピーズ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5.7 kcal</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>中 7.2 kcal</td><td>3.2 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5.7 kcal	2.6 g	中 7.2 kcal	3.2 g	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく だいち</p> <p>黄</p> <p>パン あぶら じゃがいも さとう でんぷん</p> <p>緑</p> <p>チンゲンサイ マッシュルーム しめじ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ</p>
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6.0 kcal	2.4 g																																						
中 7.8 kcal	3.0 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6.2 kcal	2.5 g																																						
中 7.9 kcal	3.1 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6.0 kcal	2.3 g																																						
中 7.8 kcal	2.9 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5.9 kcal	2.2 g																																						
中 7.3 kcal	2.7 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5.7 kcal	2.6 g																																						
中 7.2 kcal	3.2 g																																						
<p>13日 こまつなのおひたし</p>  <p>のり とりにくのあまからに</p> <p>ごはん わかめじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5.8 kcal</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>中 7.4 kcal</td><td>2.8 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5.8 kcal	2.3 g	中 7.4 kcal	2.8 g	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう うずらたまご わかめ とりにく</p> <p>黄</p> <p>こめ はだかむぎ もちむぎ くるまい あかまい</p> <p>緑</p> <p>たまねぎ ピーマン キャベツ こまつな</p>	<p>14日 ナムル</p>  <p>たいめし</p> <p>ごはん さつまじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5.7 kcal</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>中 7.2 kcal</td><td>2.6 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5.7 kcal	2.1 g	中 7.2 kcal	2.6 g	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく ひじき</p> <p>黄</p> <p>こめ さつまいも さとう</p> <p>緑</p> <p>しょうが きゅうり</p>	<p>15日 ヨーグルト</p>  <p>すふた</p> <p>ごはん はくさいスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.3 kcal</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>中 7.8 kcal</td><td>3.4 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.3 kcal	2.8 g	中 7.8 kcal	3.4 g	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく ふたにく ヨーグルト</p> <p>黄</p> <p>こめ でんぷん あぶら さとう</p> <p>緑</p> <p>セロリ パセリ にんじん たまねぎ はくさい しょうが たけのこ</p>	<p>16日 旬…れんこんのかきあげ</p>  <p>さんしよくあえ</p> <p>ごはん いそに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.0 kcal</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>中 7.7 kcal</td><td>2.9 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.0 kcal	2.3 g	中 7.7 kcal	2.9 g	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく ふたにく だいす</p> <p>黄</p> <p>こめ さとう あぶら にんじん</p> <p>緑</p> <p>にんじん たまねぎ ごまつな キャベツ</p>	<p>17日 あつあけの</p>  <p>みかん あつあけの カレーいだめ</p> <p>ごはん たまごスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5.8 kcal</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>中 7.2 kcal</td><td>3.5 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5.8 kcal	2.8 g	中 7.2 kcal	3.5 g	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう たまご ふたにく あけどうふ</p> <p>黄</p> <p>こめ じゃがいも でんぷん さとう あぶら</p> <p>緑</p> <p>セロリ にんじん チンゲンサイ たまねぎ きくらげ ピーマン しめじ</p>
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5.8 kcal	2.3 g																																						
中 7.4 kcal	2.8 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5.7 kcal	2.1 g																																						
中 7.2 kcal	2.6 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6.3 kcal	2.8 g																																						
中 7.8 kcal	3.4 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6.0 kcal	2.3 g																																						
中 7.7 kcal	2.9 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5.8 kcal	2.8 g																																						
中 7.2 kcal	3.5 g																																						
<p>20日 ごまドレッシング</p>  <p>みかん</p> <p>ごはん ビーフカレー(ルー)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.3 kcal</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>中 8.2 kcal</td><td>2.4 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.3 kcal	2.0 g	中 8.2 kcal	2.4 g	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう わかめ</p> <p>黄</p> <p>こめ くるぎとう あぶら じゃがいも さとう</p> <p>緑</p> <p>にんにく にんじん たまねぎ はくさい こまつな みかん</p>	<p>21日 行事食…和食の日</p>  <p>おひたし</p> <p>ごはん キャベツのみそじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5.9 kcal</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>中 7.7 kcal</td><td>3.0 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5.9 kcal	2.4 g	中 7.7 kcal	3.0 g	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう だいす たまご とりにく</p> <p>黄</p> <p>こめ あぶら こむぎこ</p> <p>緑</p> <p>ねぎ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが ほうれんそう はくさい</p>	<p>22日 ホキの</p>  <p>【小・中のみ】オランダあげ</p> <p>ごはん ほうれんそうのスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.1 kcal</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>中 7.6 kcal</td><td>3.0 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.1 kcal	2.5 g	中 7.6 kcal	3.0 g	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ペーコン ホキ たまご</p> <p>黄</p> <p>こめ じゃがいも あぶら こむぎこ アーモンド</p> <p>緑</p> <p>コーン セロリ もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん パセリ</p>	<p>23日 きんろうかんしゃ</p> <p align="center">勤労感謝の日</p>	<p>24日 かいそう</p>  <p>パン スpagetィー ペーコン きくらげ りんご</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5.9 kcal</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>中 7.5 kcal</td><td>3.2 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5.9 kcal	2.6 g	中 7.5 kcal	3.2 g	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう わかめ とさかのり こんぶ</p> <p>黄</p> <p>パン あぶら さとう スパゲティ りんご</p> <p>緑</p> <p>にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり</p>							
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6.3 kcal	2.0 g																																						
中 8.2 kcal	2.4 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5.9 kcal	2.4 g																																						
中 7.7 kcal	3.0 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6.1 kcal	2.5 g																																						
中 7.6 kcal	3.0 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5.9 kcal	2.6 g																																						
中 7.5 kcal	3.2 g																																						
<p>27日 味のめぐり…新潟県</p>  <p>ほうれんそうのごまあえ</p> <p>ごはん さげのからあげ こがねじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5.7 kcal</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>中 7.2 kcal</td><td>3.1 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5.7 kcal	2.5 g	中 7.2 kcal	3.1 g	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ちくわ あげ だいす</p> <p>黄</p> <p>こめ あぶら さとう こま</p> <p>緑</p> <p>ごぼう にんじん だいこん しいたけ キャベツ ほうれんそう</p>	<p>28日 こんぶ</p>  <p>スイートポテト</p> <p>ごはん キーマカレー(ルー)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.3 kcal</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>中 7.9 kcal</td><td>2.4 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.3 kcal	2.0 g	中 7.9 kcal	2.4 g	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう だいす ふたにく こんぶ</p> <p>黄</p> <p>こめ もちむぎ あぶら ごまあぶら スイートポテト</p> <p>緑</p> <p>キャベツ コーン きゅうり</p>	<p>29日 ナリコンカン</p>  <p>りんご</p> <p>ごはん クリームスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.3 kcal</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>中 8.0 kcal</td><td>3.8 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.3 kcal	3.0 g	中 8.0 kcal	3.8 g	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう</p> <p>黄</p> <p>パン じゃがいも あぶら</p> <p>緑</p> <p>えだまめ にんじん たまねぎ トマト にんにく りんご</p>	<p>30日 きりしまだいの</p>  <p>ちゅうからふう</p> <p>ごはん マーボー どうふ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.0 kcal</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>中 7.2 kcal</td><td>3.1 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.0 kcal	2.4 g	中 7.2 kcal	3.1 g	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう みそ だいす とりにく</p> <p>黄</p> <p>こめ さとう あぶら でんぷん はるさめ</p> <p>緑</p> <p>しいたけ にんじん たまねぎ きくらげ みかん</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p>  <p>れんこん りんご さば ほうれんそう こめ(しんまい) ふゆキャベツ みかん</p>							
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5.7 kcal	2.5 g																																						
中 7.2 kcal	3.1 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6.3 kcal	2.0 g																																						
中 7.9 kcal	2.4 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6.3 kcal	3.0 g																																						
中 8.0 kcal	3.8 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6.0 kcal	2.4 g																																						
中 7.2 kcal	3.1 g																																						

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(ノルウェー) さげ(北海道) ホキ(ニュージーランド) いか(中南米) えび(インドネシア) たい(愛媛) たこ(愛媛) 豆腐・厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) 平天(北海道) 大豆(北海道) 打豆(福井) 押しもち麦(愛媛) 里芋(九州) じゃがいも(北海道) キャベツ(愛媛・愛知・長野・熊本・松山・徳島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・松山) たまねぎ(北海道・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) わかめ(宮城) きわかめ(徳島) ほうれん草(愛媛・徳島・松山) ごぼう(北海道・鹿児島・青森) だいこん(愛媛・長崎・熊本・大分・岩手・青森) 白菜(愛媛・長野・長崎) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) えのき茸(愛媛・宮崎・熊本・宮城) しめじ(香川・福岡) しいたけ(三重) マッシュルーム(千葉) 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。
 ※ 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。
 また、不明点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。
 松山市の学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakukouyusoku.html>
 <松山市HP>