

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
あじ いばら き けん 味めぐり【茨城県】 茨城県は、作物を栽培している土地の面積が広く1年を通して多くの野菜が収穫されます。その中でもれんこんの栽培が盛んで、生産量は日本一です。 『煮合い』は、水戸市下市地方で、お正月やお祝いに食べられる郷土料理です。れんこんやごぼうなど地元でとれた野菜を煮て、酢で和えた料理です。		しゆん さかな や さい くだもの 旬の魚・野菜・果物 さといも さつまいも くり だいこんば きのこ さけ にいたかなし		1日 行事食…秋祭り (松山絆) キャベツのおひたし とりにくのからあげ まつたまご もずくじる エネルギー たんぱく質 小 6 2 2 kcal 2 4 . 6 g 中 7 7 4 kcal 3 0 . 3 g		2日 行事食…お月見 (いもたき) あまづけ おつきみ ホキのみみあげ ごはん いもたき エネルギー たんぱく質 小 6 2 0 kcal 2 4 . 0 g 中 7 8 5 kcal 2 9 . 5 g		3日 フレンチ サラダ パン パンプキン スープ (小・中のみ)アーモンドだんご エネルギー たんぱく質 小 5 8 3 kcal 2 3 . 8 g 中 7 2 5 kcal 2 9 . 1 g	
6日 ごまあえ ぶたにくのしょうがやき ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 6 0 9 kcal 2 4 . 7 g 中 7 6 2 kcal 3 0 . 1 g		7日 ち ほ う さい 地方祭		8日 さんしよく あげ ちゅうかふう まぜごはん ちゅうかそば エネルギー たんぱく質 小 5 6 8 kcal 1 9 . 3 g 中 7 2 0 kcal 2 4 . 2 g		9日 そくせきづけ たいのこみあげ もちむぎ ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 6 1 9 kcal 2 9 . 6 g 中 7 8 6 kcal 3 6 . 8 g		10日 コーン サラダ パン きのこ シチュー りんご エネルギー たんぱく質 小 6 0 3 kcal 2 2 . 9 g 中 7 3 5 kcal 2 7 . 9 g	
13日 スポーツの日		14日 バイキング給食 なし りんご パンサンス さばのしょうがに ごはん けんちんじる しそひじき		15日 チリコンカン パン ほうれんそうのスープ なし エネルギー たんぱく質 小 5 9 1 kcal 2 9 . 8 g 中 7 4 0 kcal 3 8 . 0 g		16日 かわり きんぴら ごはん ちゅうか どんぶり (ぐ) エネルギー たんぱく質 小 6 0 7 kcal 2 5 . 6 g 中 7 7 0 kcal 3 2 . 2 g		17日 だいずとひじきの かきあげ さつまいもごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 5 8 3 kcal 1 9 . 9 g 中 7 4 1 kcal 2 4 . 6 g	
20日 ポイルやさい ぶたにくのアーモンドがらめ ごはん きよそうめんしる エネルギー たんぱく質 小 6 0 9 kcal 2 5 . 1 g 中 7 7 3 kcal 3 0 . 8 g		21日 しそひじきあえ いかのさらさあげ ごはん こうやどうふの そぼろどんぶり (ぐ) エネルギー たんぱく質 小 6 1 4 kcal 2 8 . 2 g 中 7 7 6 kcal 3 7 . 2 g		22日 きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ ごはん あつあげの みそいため エネルギー たんぱく質 小 6 6 9 kcal 2 6 . 1 g 中 8 4 7 kcal 3 2 . 4 g		23日 味めぐり…茨城県 なっとう ごはん さといもの そぼろに エネルギー たんぱく質 小 5 9 1 kcal 2 6 . 1 g 中 7 3 0 kcal 2 7 . 0 g		24日 きわかめの サラダ スイートポテトパン きのこ スパゲッティ エネルギー たんぱく質 小 5 9 1 kcal 2 1 . 4 g 中 7 5 2 kcal 2 6 . 7 g	
27日 じゃがいもとえびの ケチャップいため ごはん ちゅうか コーンスープ エネルギー たんぱく質 小 5 9 3 kcal 2 2 . 7 g 中 7 5 8 kcal 2 7 . 8 g		28日 ゆずふうみづけ こいわしのからあげ ごはん いりどうふ エネルギー たんぱく質 小 6 4 6 kcal 2 8 . 4 g 中 8 0 6 kcal 3 4 . 9 g		29日 ひじき サラダ もちむぎ ごはん きのこカレー (ルー) エネルギー たんぱく質 小 5 6 9 kcal 2 0 . 0 g 中 7 2 5 kcal 2 3 . 8 g		30日 旬…鯉フライ ポイルキャベツ さけフライ ごはん やさい スープ エネルギー たんぱく質 小 5 8 8 kcal 2 5 . 5 g 中 7 4 5 kcal 3 1 . 4 g		31日 ごまドレッシング サラダ こめパン ポークシチュー (小・中のみ)きなこまめ エネルギー たんぱく質 小 6 2 5 kcal 2 8 . 8 g 中 7 8 1 kcal 3 5 . 9 g	

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) たい(愛媛) いわし(鹿児島) さば(日本) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) 魚そうめん・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道) にんじん(北海道)
さつまいも(徳島・鹿児島・茨城・熊本・千葉) かぼちゃ(北海道・ニュージーランド) キャベツ(愛媛・長野・群馬・熊本・愛知) だいこん(北海道・青森・熊本・愛媛) たまねぎ(北海道) 白菜(長野・長崎・大分・徳島・愛媛・熊本・群馬) えのき茸(愛媛・宮崎・長野・熊本)
ほうれん草(大分) しめじ(香川・広島・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) さといも(九州・愛媛) れんこん(徳島) 新高梨(大分・福岡・新潟) りんご(青森・長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) しいたけ(日本) わかめ(日本) もずく(沖縄) 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、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場に相談ください。
※ 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>



<松山市HP>