

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』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		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 きのこと さけ にいたかなし		おひたし ぶたにくのしょうがやき ごはん さつまじる エネルギー たんぱく質 小 5 9 1 kcal 2 5 . 1 g 中 7 3 7 kcal 3 0 . 7 g		2日 コーン サラダ ガーリック ライス ビーフシチュー エネルギー たんぱく質 小 5 8 3 kcal 1 9 . 7 g 中 7 4 0 kcal 2 4 . 0 g		3日 行事食…秋祭り (松山鈴) なし とりにくのしおこうじあげ まつやまずし もずくじる エネルギー たんぱく質 小 5 7 2 kcal 2 2 . 6 g 中 7 2 8 kcal 2 8 . 8 g	
6日 行事食…お月見 (いもたき) ホキの もみじあげ おつきみ ゼリー ごはん いもたき エネルギー たんぱく質 小 6 3 1 kcal 2 5 . 8 g 中 7 9 8 kcal 3 1 . 8 g		7日 地方祭		8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 1 kcal 2 3 . 7 g 中 8 3 6 kcal 2 9 . 3 g		9日 ひじき サラダ もちむぎ ごはん きのこカレー (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 5 6 8 kcal 1 9 . 7 g 中 7 2 9 kcal 2 4 . 1 g		10日 そくせきづけ たいのこうみあげ ごはん さつまいもの みそしる エネルギー たんぱく質 小 5 9 1 kcal 2 4 . 5 g 中 7 5 1 kcal 3 0 . 0 g	
13日 スポーツの日		14日 きりぼしだいこんの カレーいため ひめむぎパン わかめスープ えびのてんぷら エネルギー たんぱく質 小 6 0 2 kcal 2 6 . 6 g 中 7 4 2 kcal 3 2 . 9 g		15日 ポイルやさい ぶたにくのアーモンドがらめ ごはん ぎょうめん じる エネルギー たんぱく質 小 6 1 7 kcal 2 6 . 0 g 中 8 7 5 kcal 3 2 . 7 g		16日 ごまドレッシング サラダ コーンピラフ きのこ シチュー エネルギー たんぱく質 小 5 5 9 kcal 2 0 . 2 g 中 7 1 8 kcal 2 5 . 4 g		17日 かわり きんぴら ごはん ちゅうか どんぶり (く) エネルギー たんぱく質 小 6 0 6 kcal 2 5 . 2 g 中 7 7 4 kcal 3 2 . 4 g	
20日 しそひじきあえ いかのカレーあげ ごはん ちゅうか どんぶり (く) 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		21日 ぶたにくの みそいため こめパン ちゅうか コンスープ きなこめ エネルギー たんぱく質 小 6 1 9 kcal 3 3 . 1 g 中 7 7 4 kcal 4 1 . 2 g		22日 味めぐり…茨城県 なっとう にあい ごはん さといもの そぼろに エネルギー たんぱく質 小 5 8 2 kcal 2 1 . 1 g 中 7 2 2 kcal 2 5 . 7 g		23日 さんしょく あげ スイートポテパン ちゅうかそば ごまあじりこ エネルギー たんぱく質 小 6 0 7 kcal 2 5 . 4 g 中 7 7 3 kcal 3 1 . 7 g		24日 アーモンドなます さばのしょうがに ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 6 3 5 kcal 2 6 . 6 g 中 8 1 7 kcal 3 4 . 4 g	
27日 だいずとひじきの かきあげ さつまいもごはん けんちんじる エネルギー たんぱく質 小 6 1 3 kcal 2 1 . 0 g 中 7 6 4 kcal 2 5 . 6 g		28日 旬…きのこスパゲッティ きわかめの サラダ パン きのこ スパゲッティ りんご エネルギー たんぱく質 小 5 8 8 kcal 2 2 . 4 g 中 7 4 2 kcal 2 7 . 6 g		29日 旬…鮭フライ ポイルキャベツ さけフライ ごはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 5 7 9 kcal 2 4 . 7 g 中 7 3 4 kcal 3 0 . 4 g		30日 アーモンド サラダ ベーコンライス パンブキン スープ エネルギー たんぱく質 小 5 8 2 kcal 1 9 . 9 g 中 7 2 8 kcal 2 3 . 9 g		31日 「りょう」でくばる 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 5 4 kcal 2 7 . 2 g 中 8 1 5 kcal 3 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・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>



<松山市HP>