

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p>味めぐり【和歌山県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、『和歌山県』です。 和歌山県の「梅」の生産量は、全国生産量の約6割です。日当たりの良い気候風土が梅栽培に適していたため、和歌山県の南部地域を中心に栽培が広がったといわれています。「高野豆腐」は、鎌倉時代、高野山の僧侶たちによって作られ、精進料理として食されていました。 給食では『梅ごはん』『高野豆腐の揚げ煮』にしています。</p>		<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さんま さといも なし たちうお きゅうり くり ぶどう</p>		<p>1日</p> <p>きりぼしだいのちゅうかサラダ ごはん はつぼうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.7. 9g 中 7.4 kcal 3.5. 0g</p>	<p>2日</p> <p>あおなのナッツあえ キムチごはん とりだんごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.5. 4g 中 7.1 kcal 3.1. 6g</p>
<p>5日</p> <p>さんしょくあえ ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.9. 8g 中 7.8 kcal 3.7. 1g</p>	<p>6日</p> <p>フレンチサラダ もちむぎごはん ハヤシライス</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.2. 0g 中 7.7 kcal 2.7. 1g</p>	<p>7日</p> <p>スライスチーズ ハンバーグのソースかけ まるパン やさいたっぷりスープ ポイルキャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 3.1. 3g 中 7.2 kcal 3.7. 8g</p>	<p>8日 行事食…お月見 (いもたき)</p> <p>おつきみ あまずつけ ゼリー ホキのみみじあげ ごはん いもたき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.4. 9g 中 7.9 kcal 3.0. 8g</p>	<p>9日</p> <p>りんごのきんぴら ごはん おやこどんぶり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.8. 1g 中 7.6 kcal 3.4. 7g</p>	
<p>12日</p> <p>くわがめんのサラダ のむヨーグルト ごはん ドライカレー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.7. 4g 中 7.8 kcal 3.3. 1g</p>	<p>13日 旬…はものてんぷら</p> <p>すだちふうみづけ はものてんぷら ごはん さといものみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.6. 2g 中 7.4 kcal 3.3. 3g</p>	<p>14日</p> <p>かいそうサラダ パン ポークビーンズ なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.9. 4g 中 7.6 kcal 3.6. 2g</p>	<p>15日</p> <p>キャベツのごまあえ ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.5. 9g 中 6.9 kcal 2.9. 0g</p>	<p>16日</p> <p>フルーツあえ パン タイビーフいため いかのさかさあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.9. 7g 中 8.2 kcal 3.7. 7g</p>	
<p>敬老の日</p>		<p>20日 味めぐり…和歌山県</p> <p>こうやどうふ うめごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.1. 1g 中 7.6 kcal 2.5. 8g</p>	<p>21日</p> <p>ホキのピリカラフル パン ミネストローネ スイートアーモンド</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.9. 1g 中 7.6 kcal 3.6. 3g</p>	<p>22日</p> <p>ごまあえ オムレツ さといものおもふり すまし汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.5 kcal 2.4. 6g 中 7.0 kcal 3.0. 3g</p>	<p>秋分の日</p>
<p>26日</p> <p>おひたし しやものなんぼんづけ 小2び 中3び ごはん きりぼしだいのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.4. 0g 中 7.6 kcal 3.0. 3g</p>	<p>27日</p> <p>パイン ナムル ピピンパふう まぜごはん たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.2. 1g 中 7.4 kcal 2.6. 7g</p>	<p>28日</p> <p>ドレッシングサラダ パン ミートスパゲティ ナッツだいたいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 3.0. 2g 中 8.0 kcal 3.7. 9g</p>	<p>29日</p> <p>とりにくのレモン汁 コーンピラフ クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.4. 5g 中 7.7 kcal 3.0. 3g</p>	<p>30日</p> <p>しそひじき すもの ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.3. 6g 中 7.6 kcal 2.8. 3g</p>	

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) ホキ(ニュージーランド) さんま(宮城) はも(愛媛) しやも(ノルウェー) えび(インドネシア) いか(南米) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ) 平天(北海道) ちくわ(タイ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 高野豆腐(アメリカ・カナダ) 長なす(愛媛・熊本) 里芋(大分・宮崎) きゅうり(愛媛) きんぎょ(愛媛) 宮崎・熊本・高知・北海道・福岡・秋田) じゃがいも(北海道・鹿児島) にんじん(北海道・徳島) たまねぎ(愛媛・北海道・徳島・佐賀・兵庫) キャベツ(熊本・群馬・長野・愛知) チンゲン菜(徳島・長野・福岡) こまつな(愛媛・福岡・徳島・埼玉・茨城・北海道) なし(徳島・福岡・大分) ぶどう(愛媛) すだち(徳島) 梅干し(和歌山) たけのこ(愛媛) えのきたけ(愛媛) 宮崎・長野) しめじ(香川) エリンギ(香川・福岡・広島) しいたけ(長野) ひじき(松山) 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】
※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)に基づいて算出しています。

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

※ 週に1回程度みかんジュースが付きまます。
※ 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/gakkoukyusoku.html> <松山市HP>

