

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 れんこん、りんご、ふゆキャベツ、みかん、こめ(しんまい)	りんご、いかのからあげ、ゆかりごはん、チャンポン	こめこパン、きのこシチュー	ぶんかひ 文化の日	パンサンスー、えびとじゃがいものチリソース、ごはん、ワンタンスープ
1日	2日	3日	4日	5日
エネルギー 小 5.68kcal、中 7.15kcal、たんぱく質 2.7g、3.8g	エネルギー 小 5.81kcal、中 7.27kcal、たんぱく質 2.7g、3.6g	エネルギー 小 6.13kcal、中 7.81kcal、たんぱく質 2.7g、3.6g	エネルギー 小 6.13kcal、中 7.9kcal、たんぱく質 2.2g、2.7g	エネルギー 小 6.08kcal、中 7.82kcal、たんぱく質 2.3g、2.8g
6日	7日	8日	9日	10日
ヨーグルト、もちむぎごはん、ハヤシライス(ルー)	スイートポテト、かふうサラダ、ごはん、マーボー豆腐	ホキのジャム、ピリカラフルひめむぎパン、ミネストローネ	ホキ、ごまあぶら、じゃがいもマカロニ、ごまあぶらささとう	旬…れんこんのうま煮、しそひじきあえ、ごはん、れんこんのうまに
エネルギー 小 6.46kcal、中 8.26kcal、たんぱく質 2.2g、2.8g	エネルギー 小 6.45kcal、中 8.13kcal、たんぱく質 2.6g、3.8g	エネルギー 小 6.36kcal、中 7.81kcal、たんぱく質 2.7g、3.6g	エネルギー 小 6.36kcal、中 7.79kcal、たんぱく質 2.7g、2.7g	エネルギー 小 6.13kcal、中 7.9kcal、たんぱく質 2.2g、2.7g
11日	12日	13日	14日	15日
カラフルナムル、ごはん、あつあげとぶたにくのちゅうかいめ	ごまあぶら、じゃがいも、ささとう、ごまあぶら	ごまあぶら、じゃがいも、ささとう、ごまあぶら	ごまあぶら、じゃがいも、ささとう、ごまあぶら	かわりきんぴら、ごはん、おやこに
エネルギー 小 5.63kcal、中 7.20kcal、たんぱく質 2.3g、2.9g	エネルギー 小 6.45kcal、中 8.13kcal、たんぱく質 2.6g、3.8g	エネルギー 小 6.45kcal、中 8.13kcal、たんぱく質 2.6g、3.8g	エネルギー 小 5.79kcal、中 7.41kcal、たんぱく質 2.5g、3.1g	エネルギー 小 6.44kcal、中 8.18kcal、たんぱく質 2.7g、3.8g
16日	17日	18日	19日	20日
きわかめのサラダ、パン、ごまあぶら、じゃがいも、ささとう	おひたし、れんこんチップス、くりごはん、いそに	えひめけんさんこむぎをブレンドしたパンです、みかん、パン、はくさいとコーンのスープ	ごまあぶら、じゃがいも、ささとう、ごまあぶら	ごまあぶら、じゃがいも、ささとう、ごまあぶら
エネルギー 小 5.61kcal、中 7.17kcal、たんぱく質 2.7g、3.5g	エネルギー 小 5.61kcal、中 7.15kcal、たんぱく質 2.2g、2.8g	エネルギー 小 6.05kcal、中 7.50kcal、たんぱく質 3.0g、3.7g	エネルギー 小 6.45kcal、中 8.13kcal、たんぱく質 2.6g、3.8g	エネルギー 小 6.45kcal、中 8.13kcal、たんぱく質 2.6g、3.8g
21日	22日	23日	24日	25日
キャベツのおひたし、もちむぎごはん、ぎょうそうめん	きりぼしめし、すいとん	きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日	行事食…和食の日、だいごんのすのもの、さばのしょうがにのみそ	かいそうサラダ、ごはん、カレー
エネルギー 小 6.06kcal、中 7.72kcal、たんぱく質 2.6g、3.2g	エネルギー 小 5.75kcal、中 7.26kcal、たんぱく質 2.1g、2.6g	エネルギー 小 6.60kcal、中 8.83kcal、たんぱく質 2.8g、3.0g	エネルギー 小 5.75kcal、中 7.44kcal、たんぱく質 2.2g、2.9g	エネルギー 小 6.22kcal、中 8.02kcal、たんぱく質 2.1g、2.7g
26日	27日	28日	29日	30日
わらびもち、さけのたつたあげ、ならちやめし、あすかじる	アーモンド、あえ、ごはん、じゃがいものそばろに	味めぐり…奈良県、わらびもち、さけのたつたあげ、ならちやめし、あすかじる	アーモンド、あえ、ごはん、じゃがいものそばろに	チンゲンさいのこくとうパン、カラフルあえ、ピーフン、しいため、ししゃもフライ
エネルギー 小 6.52kcal、中 8.18kcal、たんぱく質 2.9g、3.6g	エネルギー 小 6.10kcal、中 7.82kcal、たんぱく質 2.5g、3.1g	エネルギー 小 6.52kcal、中 8.18kcal、たんぱく質 2.9g、3.6g	エネルギー 小 6.10kcal、中 7.82kcal、たんぱく質 2.5g、3.1g	エネルギー 小 6.60kcal、中 8.83kcal、たんぱく質 2.8g、3.0g

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・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(岩手) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー) たご(愛媛) えび(インドネシア) いか(中南米) 豆腐・あげ(カナダ・愛媛) かまぼこ・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・長崎) にんじん(北海道・長崎) たまねぎ(北海道) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡・鳥取・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・長野・群馬・徳島) だいこん(愛媛・長崎) 熊本・青森(北海道) 大分・長野・松山) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) 熊本) れんこん(徳島) はくさい(長野・愛媛・徳島) 大分・長崎) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) さといも(大分) くり(愛媛) えのきたけ(愛媛) 宮崎) しいたけ(長野) しめじ(香川) 福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) 番茶(鹿児島) わかめ(日本) くわかめ(徳島) 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。  
 ※ 赤黄緑 (あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】 (き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】 (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(1訂)に基づいて算出しています。  
 ※ 味めぐり…日本の味めぐり旬…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/gakkoukyusyoku.html> <松山市HP>

愛媛県産小麦粉を使用したパン

18日のコッペパンは、愛媛県産の小麦粉「せとぎらら」をブレンドして作ったパンです。



味めぐり【奈良県】

今月の味めぐり献立は、『奈良県』です。  
 『飛鳥汁(飛鳥鍋)』は、鶏肉や野菜を牛乳とだし汁で煮込んだ奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に唐から奈良へやってきた使者が練乳に似た乳製品を伝え、孝徳天皇へ献上したところ大変喜ばれ、乳牛が宮中で飼育されるようになります。これが、日本における牛乳飲用のはじまりになったといわれています。当時は貴族の飲み物でしたが、僧侶たちもひそかに飲むようになります。そのうち飼っていた鶏肉を牛乳で煮て食していたものが「飛鳥鍋」の起源といわれています。

