

# 令和5年11月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<div style="border: 2px solid pink; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">あじ にい がた けん <b>味めぐり【新潟県】</b></p> <p>今月の味めぐり献立は、『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、こんにやく、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>  </div>				
<p><b>6日</b></p> <p>赤 しそひじき かふう サラダ</p> <p>黄 ごはん こうやどうふのたまご</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5.8 4kcal 2.1. 9g 中 7.4 0kcal 2.6. 6g</p>	<p><b>7日</b></p> <p>赤 ホキの オランダあげ</p> <p>黄 パン クリーム スープ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6.2 3kcal 2.9. 8g 中 7.7 9kcal 3.7. 1g</p>	<p><b>8日</b></p> <p>赤 ごますあえ</p> <p>黄 ししやものからあげ (小)2ひ・(中)3ひ</p> <p>緑 ごはん じゃがいもの そばろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 2kcal 2.4. 1g 中 7.8 7kcal 3.0. 7g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>赤 みかん あつあけの カレーしだめ</p> <p>黄 ごはん たまご スープ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5.7 8kcal 2.1. 9g 中 7.3 1kcal 2.6. 9g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>赤 なつとう とりへの あまからに</p> <p>黄 ごはん わかめじる</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6.2 5kcal 2.6. 8g 中 7.9 2kcal 3.2. 7g</p>
<p><b>13日</b></p> <p>赤 さんしよくあえ</p> <p>黄 れんこんのかきあげ</p> <p>緑 ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 5kcal 2.3. 7g 中 7.7 3kcal 2.9. 1g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>赤 ごまドレッシング サラダ</p> <p>黄 こめこパン</p> <p>緑 カレー うどん みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 0kcal 2.5. 6g 中 7.4 7kcal 3.2. 5g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>赤 ごまつなのおひたし</p> <p>黄 のり とりてん</p> <p>緑 ごこくまいり ごはん けんちん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 6kcal 2.6. 4g 中 7.3 3kcal 3.2. 3g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>赤 ヨーグルト すぶた</p> <p>黄 ごはん はくさい スープ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6.2 5kcal 2.6. 1g 中 7.5 6kcal 3.1. 6g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>赤 みかん はくさいの ごますあえ</p> <p>黄 たいめし</p> <p>緑 さつまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 8kcal 2.2. 5g 中 7.3 3kcal 2.8. 3g</p>
<p><b>20日</b></p> <p>赤 こんぶ サラダ</p> <p>黄 もちむぎ ごはん キーマカレー (ルウ)</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5.9 4kcal 2.2. 1g 中 7.5 5kcal 2.6. 9g</p>	<p><b>21日</b></p> <p>赤 ひじき サラダ</p> <p>黄 パン きのこ シチュー</p> <p>緑 ミルクキャラメル ピーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 0kcal 2.6. 4g 中 7.2 7kcal 3.2. 5g</p>	<p><b>22日</b></p> <p>赤 みかん きわわめ サラダ</p> <p>黄 ちゅうかふう たきこみごはん</p> <p>緑 とりだんご スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 4kcal 2.1. 8g 中 7.2 6kcal 2.6. 6g</p>	<p><b>23日</b></p> <p>赤 あげ ぶたにく こんにゃく</p> <p>黄 もちごめ さとう ごま あぶら</p> <p>緑 キャベツ コーン みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 2kcal 2.3. 0g 中 7.7 2kcal 2.9. 0g</p>	<p><b>24日 行事食…和食の日</b></p> <p>赤 ほうれんそうのおひたし</p> <p>黄 さばのしょうがに</p> <p>緑 ごはん キャベツの みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 2kcal 2.3. 0g 中 7.7 2kcal 2.9. 0g</p>
<p><b>27日</b></p> <p>赤 みかん きりぼしだいごんの ちゅうかサラダ</p> <p>黄 ごはん マーポー どうふ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6.0 8kcal 2.5. 6g 中 7.8 5kcal 3.2. 6g</p>	<p><b>28日</b></p> <p>赤 アーモンド かいそう サラダ</p> <p>黄 パン スバゲティ ペースト</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6.1 7kcal 2.5. 7g 中 7.6 9kcal 3.1. 3g</p>	<p><b>29日 味めぐり…新潟県</b></p> <p>赤 ほうれんそうのごますあえ</p> <p>黄 さけのからあげ</p> <p>緑 ごはん こがねじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 2kcal 2.5. 8g 中 7.2 6kcal 3.1. 8g</p>	<p><b>30日</b></p> <p>赤 チリコンカン</p> <p>黄 パン ほうれんそうの スープ</p> <p>緑 りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 3kcal 2.8. 6g 中 7.2 6kcal 3.6. 3g</p>	<p style="text-align: center;">しゆん きかな やさい くだもの <b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>れんこん りんご さば こめ(しんまい) ふゆキャベツ みかん ほうれんそう</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) さば(ルウエー) さけ(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) きわわめ(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>