

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、こめ(しんまい)、ふゆキャベツ、みかん、ほうれんそう、さば	1日 こめこパン、コンサラダ、きのこシチュー、こにほしのいそかあげ エネルギー たんぱく質 小 57.3kcal 27.3g 中 71.7kcal 33.9g	2日 かふうサラダ、ごはん、マーボー豆腐 エネルギー たんぱく質 小 56.8kcal 25.3g 中 73.3kcal 32.3g	3日 ぶんか文化の日 ぶんにく、ひ	4日 りんご、いかのからあげ、ゆかりごはん、チャンポン エネルギー たんぱく質 小 56.8kcal 27.2g 中 71.2kcal 33.8g
7日 味めぐり…奈良県 わらびもち、ホキのたつたあげ、ならちやめし、あすかじる	8日 わかどりのコーンフレーグあげ、パン、はくさいとベーコンのスープ、みかん	9日 しょうゆドレッシングサラダ、ヨーグルト、もちむぎごはん、ハヤシライス(ルウ)	10日 きわかめのサラダ、パン、だいずかりんとう、ようふうにこみ	11日 旬…れんこんのうま煮 しそひじきあえ、アーモンドいりカミカミあげ、ごはん、れんこんのうまに
14日 かわりきんびら、みかん、ごはん、おやこに	15日 スイートポテト、えびのチリソース、ひめむぎパン、ワンタンスープ	16日 おひたし、れんこんチップス、くりごはん、いそに	17日 えひめけんさんこむぎこをブレンドしたパンです、カラフルナムル、パン、あつあげとぶたにくのちゅうかいだめ	18日 ゆずふうみづけ、たいのこみあげ、ごはん、のっぺいじる
21日 行事食…和食の日 だいこんのすもの、さばのしょうがに、ごはん、キャベツのみそしる	22日 ホキのピリカラフル、パン、じゃがいもマカロニ、でんぶ、みかん、ミネストローネ	23日 きんろうかんしゃ勤労感謝の日 きん、ろう、かん、しゃ	24日 フレンチサラダ、パン、カレービーンズ、りんご	25日 キャベツのおひたし、ぶたにくのかりんあげ、もちむぎごはん、ぎょうめんじる
28日 アーモンドあえ、なっとう、ごはん、じゃがいものそばろに	29日 かいそうサラダ、ことうパン、しいやもフライ(小1び・中2び)、ピーマンじる	30日 ごまあえ、みかん、きりぼしめし、すいとん	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、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、そのうち飼っていた鶏肉を牛乳で煮て食べていたものが「飛鳥鍋」の起源といわれています。	

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・松山) 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・長野) 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(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(8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>