A班

令和5年11月 予定献立表

松山市久枝学校給食共同調理場

味めぐり【新潟県】

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、こんにゃく、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」の名前がついたといわれています。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1日 アーモンド　かいそうサラダ　パン　スパゲティペスカトーレ エネルギー 小 617kcal 中 769kcal / たんぱく質 小 25．7g 中 31．3g 赤：ぎゅうにゅう　いか　わかめ　えび　とさかのり　ベーコン　こんぶ　くきわかめ 黄：パン　ごまあぶら　あぶら　アーモンド　さとう　スパゲティ 緑：にんにく　マッシュルーム　たまねぎ　にんじん　ピーマン　キャベツ　しょうが　きゅうり	2日 なっとう　とりにくのあまからに　ごはん　わかめじる エネルギー 小 604kcal 中 766kcal / たんぱく質 小 25．5g 中 31．1g 赤：ぎゅうにゅう　わかめ　なっとう　とりにく　うずらたまご 黄：こめ　でんぷん　あぶら　じゃがいも　さとう 緑：ねぎ　ピーマン　えのきたけ　にんじん　はくさい　たまねぎ　しょうが　たけのこ	3日 文化の日
6日 ごまずあえ　ししゃものからあげ(小)2ひ・(中)3ひ　ごはん　じゃがいものそぼろに エネルギー 小 602kcal 中 788kcal / たんぱく質 小 24．1g 中 30．7g 赤：ぎゅうにゅう　とりにく　カラフトししゃも(ｶﾍﾟﾘﾝ) 黄：こめ　こむぎこ　さとう　ごま　あぶら　ごまあぶら　じゃがいも　でんぷん 緑：たまねぎ　にんじん　えだまめ　だいこん　きゅうり	7日 ナムル　アーモンドいり カミカミあげ　ごはん　みそチゲ エネルギー 小 626kcal 中 794kcal / たんぱく質 小 24．7g 中 31．0g 赤：ぎゅうにゅう　みそ　たまご　とうふ　にぼし　ぶたにく　たこ 黄：こめ　こむぎこ　さとう　ごまあぶら　はるさめ　あぶら　アーモンド 緑：にら　たまねぎ　しめじ　ごぼう　キムチ　キャベツ　はくさい　きゅうり　にんじん　しょうが　きくらげ	8日 ひじきサラダ　パン　きのこシチュー　ミルクキャラメルビーンズ エネルギー 小 577kcal 中 723kcal / たんぱく質 小 27．3g 中 33．6g 赤：ぎゅうにゅう　とうにゅう　だいず　とりにく　なまクリーム　ひじき 黄：パン　でんぷん　あぶら　じゃがいも　さとう　マーガリン 緑：チンゲンサイ　マッシュルーム　しめじ　にんじん　たまねぎ　キャベツ　きゅうり	9日 みかん　きわかめのサラダ　ちゅうかふうたきこみごはん　とりだんごスープ エネルギー 小 567kcal 中 712kcal / たんぱく質 小 22．2g 中 27．0g 赤：ぎゅうにゅう　あげ　とりにく　ぶたにく　くきわかめ　こんぶ 黄：こめ　ごま　もちごめ　あぶら　さとう　ごまあぶら　でんぷん 緑：にんじん　キャベツ　しめじ　コーン　れんこん　しょうが　ねぎ　みかん　はくさい　たまねぎ　きゅうり	10日 しょうゆドレッシングサラ　スイートポテト　パン　ビーフンいため エネルギー 小 625kcal 中 776kcal / たんぱく質 小 26．2g 中 32．6g 赤：ぎゅうにゅう　うずらたまご　ぶたにく　いか 黄：パン　ビーフン　さとう　あぶら　スイートポテト 緑：たけのこ　キャベツ　にんじん　たまねぎ　はくさい　コーン　ねぎ　こまつな　しいたけ　しょうが　にんにく
13日 こまつなのおひたし　のり　さばのしょうがに　ごくまいいりごはん　けんちんじる エネルギー 小 588kcal 中 765kcal / たんぱく質 小 23．8g 中 30．1g 赤：ぎゅうにゅう　やきどうふ　のり　とりにく　さば 黄：こめ　みどりまい　はだかむぎ　ごまあぶら　もちむぎ　こんにゃく　くろまい　さとう　あかまい 緑：ねぎ　にんじん　ごぼう　しょうが　キャベツ　こまつな	14日 みかん　はくさいのごまあえ　たいめし　さつまじる エネルギー 小 567kcal 中 717kcal / たんぱく質 小 21．1g 中 26．3g 赤：ぎゅうにゅう　たい　とりにく　あげ　みそ 黄：こめ　さつまいも　ごま　さとう 緑：ごぼう　キャベツ　しょうが　みかん　ねぎ　きょうねぎ　にんじん　だいこん　はくさい	15日 えひめけんさんこむぎこをブレンドしたパンです　ヨーグルト　パン　すぶた　はくさいスープ エネルギー 小 621kcal 中 736kcal / たんぱく質 小 28．1g 中 34．2g 赤：ぎゅうにゅう　とりにく　ぶたにく　ヨーグルト 黄：ひめむぎパン　でんぷん　ごまあぶら　あぶら　じゃがいも　さとう 緑：にんじん　ピーマン　たまねぎ　はくさい　しょうが　たけのこ　ねぎ　きくらげ	16日　旬…れんこんのかきあげ さんしょくあえ　れんこんのかきあげ　ごはん　いそに エネルギー 小 605kcal 中 773kcal / たんぱく質 小 23．7g 中 29．1g 赤：ぎゅうにゅう　ひらてん　ひじき　あげ　えび　とりにく　たまご　だいず 黄：こめ　こむぎこ　さとう　こめこ　あぶら　こんにゃく 緑：にんじん　たまねぎ　れんこん　こまつな　キャベツ	17日 ごまドレッシングサラダ　こめこパン　みかん　カレーうどん エネルギー 小 591kcal 中 741kcal / たんぱく質 小 25．6g 中 32．4g 赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　わかめ 黄：こめこパン　さとう　うどん　くろざとう　ごま　あぶら 緑：にんじん　ねぎ　しめじ　たまねぎ　こまつな　はくさい　みかん
20日 しそひじき　かふうサラダ　ごはん　こうやどうふのたまごとじ エネルギー 小 578kcal 中 734kcal / たんぱく質 小 22．5g 中 27．4g 赤：ぎゅうにゅう　とりにく　こうやどうふ　たまご　ひじき　あげ 黄：こめ　はるさめ　さとう　あぶら　じゃがいも　ごまあぶら 緑：しいたけ　にんじん　たまねぎ　コーン　だいこん　きゅうり	21日　行事食…和食の日 ほうれんそうのおひたし　とりてん　ごはん　キャベツのみそしる エネルギー 小 554kcal 中 716kcal / たんぱく質 小 25．1g 中 31．6g 赤：ぎゅうにゅう　みそ　だいず　あげ　たまご　とうふ　とりにく 黄：こめ　あぶら　こむぎこ 緑：ねぎ　キャベツ　たまねぎ　にんにく　しょうが　ほうれんそう　はくさい	22日 みかん　あつあげのカレーいため　パン　たまごスープ エネルギー 小 586kcal 中 721kcal / たんぱく質 小 26．3g 中 32．4g 赤：ぎゅうにゅう　たまご　ぎゅうにく　ベーコン　あげどうふ 黄：パン　じゃがいも　でんぷん　さとう　あぶら 緑：セロリ　もやし　にんじん　キャベツ　チンゲンサイ　みかん　たまねぎ　しょうが　ピーマン　しめじ	23日 勤労感謝の日 **愛媛県産小麦粉を使用したパン** 15日のコッペパンは、愛媛県産の小麦粉「せとききらら」をブレンドして作ったパンです。	24日 ホキのオランダあげ　パン　クリームスープ　りんご エネルギー 小 618kcal 中 765kcal / たんぱく質 小 29．8g 中 37．2g 赤：ぎゅうにゅう　とりにく　ホキ　とうにゅう　たまご 黄：パン　じゃがいも　あぶら　こむぎこ 緑：えだまめ　にんじん　たまねぎ　パセリ　りんご
27日　味めぐり・・・新潟県 ほうれんそうのごまあえ　さけのからあげ　ごはん　こがねじる エネルギー 小 572kcal 中 727kcal / たんぱく質 小 25．8g 中 31．8g 赤：ぎゅうにゅう　ちくわ　さけ　あげ　だいず 黄：こめ　こむぎこ　あぶら　さとう　さといも　ごま　こんにゃく　でんぷん 緑：ごぼう　にんじん　だいこん　しいたけ　キャベツ　ほうれんそう	28日 こんぶサラダ　もちむぎごはん　キーマカレー(ルウ) エネルギー 小 577kcal 中 732kcal / たんぱく質 小 20．0g 中 24．1g 赤：ぎゅうにゅう　だいず　ぶたにく　こんぶ 黄：こめ　さとう　もちむぎ　あぶら　ごまあぶら　ごま 緑：こまつな　キャベツ　えだまめ　コーン　セロリ　きゅうり　ピーマン　にんじん　たまねぎ　にんにく	29日 チリコンカン　パン　ほうれんそうのスープ　りんご エネルギー 小 675kcal 中 724kcal / たんぱく質 小 27．2g 中 34．3g 赤：ぎゅうにゅう　ベーコン　ぶたにく　だいず 黄：パン　じゃがいも　あぶら 緑：コーン　にんにく　セロリ　りんご　もやし　にんじん　たまねぎ　ほうれんそう　トマト	30日 きりぼしだいこんのちゅうかサラダ　みかん　ごはん　マーボーどうふ エネルギー 小 598kcal 中 763kcal / たんぱく質 小 25．1g 中 31．5g 赤：ぎゅうにゅう　みそ　ぶたにく　だいず　とうふ 黄：こめ　ごまあぶら　さとう　あぶら　でんぷん　はるさめ 緑：しいたけ　きょうねぎ　にんじん　にんにく　たまねぎ　きゅうり　にら　きくらげ　たけのこ　みかん　しょうが　きりぼしだいこん	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　さば　みかん　ほうれんそう

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(ノルウェー)　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･厚あげ(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)　くきわかめ(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>

出典：全国学校栄養士協議会 https://www.zengakuei.or.jp/gyoji/niigata_3.html
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」