

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																							
<p align="center">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きました。 給食では『梅ごはん』『高野豆腐の揚げ煮』にしています。</p>																															
<p align="center">旬の魚・野菜・果物</p> <p>さんま さととも なし たちうお きゅうり くり ぶどう</p>																															
<p>1日</p> <p>赤: わかめ 黄: アーモンド 緑: ごはん、おやこに</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 640kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 786kcal</td><td>30.5g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 640kcal	25.6g	中 786kcal	30.5g	<p>2日</p> <p>赤: フルーツ、あえ 黄: パン、とりにく、スープ 緑: ジャーマンポテト</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 600kcal</td><td>23.8g</td></tr> <tr><td>中 750kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 600kcal	23.8g	中 750kcal	29.2g	<p>3日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、たまご、わかめ 黄: じゃがいも、とりにく、アーモンド 緑: しいたけ、グリーンピース、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、すだち</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 600kcal</td><td>23.8g</td></tr> <tr><td>中 750kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 600kcal	23.8g	中 750kcal	29.2g	<p>4日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、たまご、わかめ 黄: じゃがいも、とりにく、アーモンド 緑: しいたけ、グリーンピース、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、すだち</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 600kcal</td><td>23.8g</td></tr> <tr><td>中 750kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 600kcal	23.8g	中 750kcal	29.2g
エネルギー	たんぱく質																														
小 640kcal	25.6g																														
中 786kcal	30.5g																														
エネルギー	たんぱく質																														
小 600kcal	23.8g																														
中 750kcal	29.2g																														
エネルギー	たんぱく質																														
小 600kcal	23.8g																														
中 750kcal	29.2g																														
エネルギー	たんぱく質																														
小 600kcal	23.8g																														
中 750kcal	29.2g																														
<p>5日</p> <p>赤: くるみあえ 黄: ごはん、いそに 緑: エネルギー 小 632kcal 30.5g, 中 808kcal 37.8g</p>		<p>6日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ひらてん、たまご、ぶたにく 黄: こめ、こむぎこ、くるみ 緑: にんじん、こまつな、キャベツ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 643kcal</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>中 834kcal</td><td>34.8g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 643kcal	27.7g	中 834kcal	34.8g	<p>7日</p> <p>赤: ハンバーグのソースかけ 黄: パン、やさしいつばりスープ 緑: エネルギー 小 585kcal 27.8g, 中 721kcal 33.9g</p>		<p>8日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、たまご、わかめ 黄: パン、さとう、ラード、あぶら 緑: パセリ、セロリ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、しめじ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 590kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>30.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 590kcal	25.0g	中 754kcal	30.6g												
エネルギー	たんぱく質																														
小 643kcal	27.7g																														
中 834kcal	34.8g																														
エネルギー	たんぱく質																														
小 590kcal	25.0g																														
中 754kcal	30.6g																														
<p>12日</p> <p>赤: のむヨーグルト 黄: もちむぎ、ごはん、キーマカレー(ぐ) 緑: エネルギー 小 620kcal 24.4g, 中 794kcal 29.9g</p>		<p>13日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、ヨーグルト 黄: こめ、もちむぎ、あぶら、さとう、アーモンド 緑: にんじん、こまつな、えだまめ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、きゅうり</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 597kcal</td><td>27.2g</td></tr> <tr><td>中 760kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	27.2g	中 760kcal	33.3g	<p>14日</p> <p>赤: デザート、きわかめのサラダ 黄: パン、ビーフシチュー 緑: エネルギー 小 604kcal 23.6g, 中 721kcal 33.9g</p>		<p>15日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、たまご、わかめ 黄: パン、さとう、ゼリー、こま、ごまあぶら 緑: にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト、コーン、キャベツ、きゅうり</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 632kcal</td><td>26.9g</td></tr> <tr><td>中 757kcal</td><td>30.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 632kcal	26.9g	中 757kcal	30.1g												
エネルギー	たんぱく質																														
小 597kcal	27.2g																														
中 760kcal	33.3g																														
エネルギー	たんぱく質																														
小 632kcal	26.9g																														
中 757kcal	30.1g																														
<p>19日</p> <p align="center">敬老の日</p>		<p>20日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、たまご、わかめ 黄: こめ、さつまいも、あぶら、さとう 緑: うめ、ねぎ、にんじん、だいごん、ごぼう、しょうが、きくらげ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 622kcal</td><td>21.3g</td></tr> <tr><td>中 774kcal</td><td>26.0g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 622kcal	21.3g	中 774kcal	26.0g	<p>21日</p> <p>赤: コーン、サラダ 黄: パン、じゃがいものケチャップに 緑: だいすいりこ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 596kcal</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>中 746kcal</td><td>33.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 596kcal	27.7g	中 746kcal	33.6g	<p>22日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、たまご、わかめ 黄: パン、さとう、あぶら、じゃがいも、さとう 緑: えだまめ、しめじ、トマト、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 558kcal</td><td>26.9g</td></tr> <tr><td>中 711kcal</td><td>33.8g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 558kcal	26.9g	中 711kcal	33.8g						
エネルギー	たんぱく質																														
小 622kcal	21.3g																														
中 774kcal	26.0g																														
エネルギー	たんぱく質																														
小 596kcal	27.7g																														
中 746kcal	33.6g																														
エネルギー	たんぱく質																														
小 558kcal	26.9g																														
中 711kcal	33.8g																														
<p>26日</p> <p>赤: ボイルキャベツ 黄: しそむぎ、じゃがいも、さとう 緑: エネルギー 小 589kcal 22.9g, 中 759kcal 28.8g</p>		<p>27日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、たまご、わかめ 黄: こめ、もちむぎ、ごまあぶら、さとう 緑: にんじん、こまつな、ぜんまい、しょうが、にんにく、セロリ、ねぎ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 561kcal</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>中 711kcal</td><td>30.3g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 561kcal	24.3g	中 711kcal	30.3g	<p>28日</p> <p>赤: チーズ、サラダ 黄: パン、スパゲティ、ベサトール 緑: エネルギー 小 581kcal 26.7g, 中 732kcal 33.6g</p>		<p>29日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、たまご、わかめ 黄: パン、さとう、アーモンド 緑: たまねぎ、にんじん、なす、パセリ、マッシュルーム、にんにく、トマト</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 649kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 817kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 649kcal	26.1g	中 817kcal	32.3g												
エネルギー	たんぱく質																														
小 561kcal	24.3g																														
中 711kcal	30.3g																														
エネルギー	たんぱく質																														
小 649kcal	26.1g																														
中 817kcal	32.3g																														
<p>30日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、たまご、わかめ 黄: じゃがいも、さとう 緑: エネルギー 小 576kcal 28.3g, 中 727kcal 36.2g</p>		<p>31日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、たまご、わかめ 黄: じゃがいも、さとう 緑: エネルギー 小 576kcal 28.3g, 中 727kcal 36.2g</p>		<p>16日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、たまご、わかめ 黄: さとう、あぶら、ビーフ、でんぶ 緑: にんにく、にんじん、しょうが、しいたけ、キャベツ、たまねぎ、たけのこ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 661kcal</td><td>31.1g</td></tr> <tr><td>中 832kcal</td><td>38.7g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 661kcal	31.1g	中 832kcal	38.7g	<p>23日</p> <p align="center">秋分の日</p>																			
エネルギー	たんぱく質																														
小 661kcal	31.1g																														
中 832kcal	38.7g																														

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージランド) さんま(宮城) はも(愛媛) ししゃも(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・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(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/gakkoukyusyoku.html>
松山市HP … <http://www.pref.wakayama.lg.jp> 和歌山県HP <http://www.pref.wakayama.lg.jp>
出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryour/i/search_menu/index.html 使用イラスト：株式会社アトム「5訂版食品図鑑」

