

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																							
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>フロccoliー、しゆんぎく、だいこん、はくさい、きょうねぎ、かぶ、はまち、ほたて、いか、べにまどんな、ゆず</p>	<p>あじ おおさから 味めぐり【大阪府】</p> <p>今月の味めぐり献立は、「大阪府」です。 『かやくご飯』は、野菜や肉などの具材を入れて炊いた炊き込みご飯のことです。かやくは「加薬」の意味があり、旬の野菜などを加えて栄養価を高め薬効をあげることからその名がついたと言われています。『かす汁』は、酒蔵が多い関西地方で親しまれている料理で、寒い時期には体を温めてくれます。</p>		<p>1日</p> <p>ごまドレッシング サラダ、のり、ごこまいり、ごはん、とうふの、ごもくあんかけ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 560kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 711kcal</td><td>30.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 560kcal	25.4g	中 711kcal	30.9g	<p>2日</p> <p>みかん、とりにくとやさいの、いためもの、パン、はくさい、スープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 592kcal</td><td>31.4g</td></tr> <tr><td>中 729kcal</td><td>38.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 592kcal	31.4g	中 729kcal	38.8g											
エネルギー	たんぱく質																										
小 560kcal	25.4g																										
中 711kcal	30.9g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 592kcal	31.4g																										
中 729kcal	38.8g																										
<p>5日</p> <p>アーモンドなます、いかのさらさあげ、ごはん、いそに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 621kcal</td><td>29.7g</td></tr> <tr><td>中 792kcal</td><td>37.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	29.7g	中 792kcal	37.1g	<p>6日</p> <p>きりぼしだいごんの、ちゅうかさダ、ごはん、あつあげいり、はつぼうさい</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 568kcal</td><td>26.6g</td></tr> <tr><td>中 730kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 568kcal	26.6g	中 730kcal	33.1g	<p>7日</p> <p>いちごゼリー (和気小のみ)、ホキの、フルーツソース、こめコパン、パンプキン、スープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 635kcal</td><td>32.3g</td></tr> <tr><td>中 796kcal</td><td>40.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 635kcal	32.3g	中 796kcal	40.0g	<p>8日</p> <p>味めぐり…大阪府</p> <p>みかん、かきあげ、かやくごはん、かすじ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 594kcal</td><td>22.4g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>27.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	22.4g	中 752kcal	27.5g
エネルギー	たんぱく質																										
小 621kcal	29.7g																										
中 792kcal	37.1g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 568kcal	26.6g																										
中 730kcal	33.1g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 635kcal	32.3g																										
中 796kcal	40.0g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 594kcal	22.4g																										
中 752kcal	27.5g																										
<p>12日</p> <p>チーズ、フロccoliー、サラダ、もちむぎ、ごはん、カレー、ライス(ルウ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 618kcal</td><td>22.5g</td></tr> <tr><td>中 775kcal</td><td>26.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	22.5g	中 775kcal	26.9g	<p>13日</p> <p>旬…ほたてごはん</p> <p>いそあえ、ホキのてんぷら、ほたてごはん、かぶのみそ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 561kcal</td><td>28.0g</td></tr> <tr><td>中 722kcal</td><td>35.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 561kcal	28.0g	中 722kcal	35.3g	<p>14日</p> <p>デザート (中学校のみ)、こんぶ、サラダ、ひめむぎパン、クリーム、シチュー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 602kcal</td><td>23.8g</td></tr> <tr><td>中 741kcal</td><td>29.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	23.8g	中 741kcal	29.0g	<p>15日</p> <p>れんこんの、きんぴら、アーモンド、もちむぎ、ごはん、あぶたま、どんぶり(ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 598kcal</td><td>25.7g</td></tr> <tr><td>中 748kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 598kcal	25.7g	中 748kcal	32.0g
エネルギー	たんぱく質																										
小 618kcal	22.5g																										
中 775kcal	26.9g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 561kcal	28.0g																										
中 722kcal	35.3g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 602kcal	23.8g																										
中 741kcal	29.0g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 598kcal	25.7g																										
中 748kcal	32.0g																										
<p>19日</p> <p>行事食…冬至 (かぼちゃのどぼろ煮)</p> <p>ゆずふうみづけ、ししゃものからあげ、小2び 中3び、ごはん、かぼちゃの、どぼろけ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 600kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 782kcal</td><td>33.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 600kcal	26.2g	中 782kcal	33.4g	<p>20日</p> <p>はくさいの、おひたし、なつとう、ごはん、おでん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 581kcal</td><td>26.6g</td></tr> <tr><td>中 726kcal</td><td>31.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	26.6g	中 726kcal	31.8g	<p>21日</p> <p>ドレッシング、サラダ、パン、ポークビーンズ、べにまどんな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 610kcal</td><td>28.8g</td></tr> <tr><td>中 762kcal</td><td>35.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 610kcal	28.8g	中 762kcal	35.6g	<p>22日</p> <p>デザート (姫山小、清水小のみ)、フライド、チキン、コーンピラフ、やさいたっぷり、スープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 621kcal</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>中 780kcal</td><td>34.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	27.5g	中 780kcal	34.4g
エネルギー	たんぱく質																										
小 600kcal	26.2g																										
中 782kcal	33.4g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 581kcal	26.6g																										
中 726kcal	31.8g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 610kcal	28.8g																										
中 762kcal	35.6g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 621kcal	27.5g																										
中 780kcal	34.4g																										
			<p>23日</p> <p>みかん、くるみあえ、パン、じゃがいもの、ペーコンに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 602kcal</td><td>21.9g</td></tr> <tr><td>中 753kcal</td><td>26.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	21.9g	中 753kcal	26.9g																		
エネルギー	たんぱく質																										
小 602kcal	21.9g																										
中 753kcal	26.9g																										

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) ほたて(北海道) いか(中南米) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・すり身・平天(北海道) 大豆(北海道) フロccoliー(愛媛・香川・徳島・鳥取) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・オセアニア州) 小松菜(愛媛・福岡・徳島) ほうれん草(愛媛・徳島・松山) 白菜(愛媛・徳島・熊本) かぶ(愛媛) だいこん(愛媛・熊本・長崎・松山・徳島・青森) 京ねぎ(愛媛・鳥取・大分) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛) 里芋(九州) わかめ(宮城) ひじき(松山) 昆布(北海道) きくらげ(松山) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野)

※ (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

※ 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>

