

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<p style="text-align: center;"><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> 									
<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 2.1g, たんぱく質 8g</p>	<p>赤: とうもろこし、たまご</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 2.6g, たんぱく質 8g</p>	<p><b>7日</b></p> <p>赤: ホキのオレンジあげ</p> <p>黄: パン、クリームスープ</p> <p>緑: エネルギー 3.1g, たんぱく質 0g</p>	<p>赤: とうもろこし、たまご</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 4.0g, たんぱく質 5g</p>	<p><b>8日</b></p> <p>赤: ごまずあえ</p> <p>黄: ごはん、じゃがいものそばろに</p> <p>緑: エネルギー 2.2g, たんぱく質 3g</p>	<p>赤: ギョウザ</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 2.9g, たんぱく質 4g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>赤: みかん、あつあげのカレーいだめ</p> <p>黄: パン、たまごスープ</p> <p>緑: エネルギー 2.6g, たんぱく質 6g</p>	<p>赤: とうもろこし、たまご</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 3.3g, たんぱく質 6g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>赤: なつとう、とりにく</p> <p>黄: ごはん、わかめじる</p> <p>緑: エネルギー 2.5g, たんぱく質 5g</p>	<p>赤: ギョウザ、たまご</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 3.1g, たんぱく質 5g</p>
<p><b>13日</b></p> <p>赤: ギョウザ、さんしょくあえ</p> <p>黄: ごはん、いそに</p> <p>緑: エネルギー 2.4g, たんぱく質 0g</p>	<p>赤: ギョウザ、たまご</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 4.0g, たんぱく質 5g</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、カレーうどん</p> <p>緑: エネルギー 2.5g, たんぱく質 7g</p>	<p>赤: ギョウザ、わかめ</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 2.9g, たんぱく質 4g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>赤: こまつなのおひたし</p> <p>黄: ごはん、さばのしょうがに</p> <p>緑: エネルギー 2.3g, たんぱく質 5g</p>	<p>赤: ギョウザ、たまご</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 2.9g, たんぱく質 8g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>赤: ギョウザ、たまご</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 2.8g, たんぱく質 8g</p>	<p>赤: ギョウザ、たまご</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 2.9g, たんぱく質 4g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>赤: ギョウザ、たまご</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 2.9g, たんぱく質 4g</p>	<p>赤: ギョウザ、たまご</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 2.9g, たんぱく質 4g</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</p> <p>緑: エネルギー 2.0g, たんぱく質 1g</p>	<p>赤: ギョウザ、たまご</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 3.2g, たんぱく質 5g</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: エネルギー 2.7g, たんぱく質 2g</p>	<p>赤: ギョウザ、たまご</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 2.9g, たんぱく質 8g</p>	<p><b>22日</b></p> <p>赤: きわかめ、みかん</p> <p>黄: ちゅうかう、たきこみごはん</p> <p>緑: エネルギー 2.2g, たんぱく質 4g</p>	<p>赤: ギョウザ、たまご</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 2.8g, たんぱく質 1g</p>	<p><b>23日</b></p> <p>赤: ギョウザ、たまご</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 3.5g, たんぱく質 6g</p>	<p><b>24日</b></p> <p>赤: ギョウザ、たまご</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 2.3g, たんぱく質 4g</p>	<p><b>25日</b></p> <p>赤: ギョウザ、たまご</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 2.9g, たんぱく質 4g</p>	<p><b>26日</b></p> <p>赤: ギョウザ、たまご</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 2.9g, たんぱく質 4g</p>
<p><b>27日</b></p> <p>赤: きりぼしだいごんのちゅうかうサラダ</p> <p>黄: ごはん、マーボー豆腐</p> <p>緑: エネルギー 2.5g, たんぱく質 3g</p>	<p>赤: ギョウザ、たまご</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 2.9g, たんぱく質 8g</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</p> <p>緑: エネルギー 2.4g, たんぱく質 3g</p>	<p>赤: ギョウザ、たまご</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 2.9g, たんぱく質 8g</p>	<p><b>29日</b></p> <p>赤: 味めぐり・新潟県</p> <p>黄: ごはん、さけのからあげ</p> <p>緑: エネルギー 2.5g, たんぱく質 8g</p>	<p>赤: ギョウザ、たまご</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 3.6g, たんぱく質 5g</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: エネルギー 2.8g, たんぱく質 8g</p>	<p>赤: ギョウザ、たまご</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 3.6g, たんぱく質 5g</p>	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>れんこん、りんご、さば、ほうれんそう</p>	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>れんこん、りんご、さば、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/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>  
 <松山市HP>