



令和3年11月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日 エネルギー たんぱく質 小 65.0kcal 28.1g 中 83.7kcal 37.6g	2日 エネルギー たんぱく質 小 63.1kcal 25.0g 中 80.2kcal 31.5g	3日 エネルギー たんぱく質 小 63.9kcal 23.8g 中 80.3kcal 29.0g	4日 エネルギー たんぱく質 小 63.9kcal 23.8g 中 80.3kcal 29.0g	5日 エネルギー たんぱく質 小 66.9kcal 28.9g 中 84.3kcal 36.0g
8日 エネルギー たんぱく質 小 65.2kcal 30.9g 中 84.1kcal 39.5g	9日 エネルギー たんぱく質 小 62.3kcal 28.5g 中 78.8kcal 34.6g	10日 エネルギー たんぱく質 小 66.0kcal 22.8g 中 85.2kcal 28.6g	11日 エネルギー たんぱく質 小 59.9kcal 25.7g 中 80.7kcal 31.3g	12日 エネルギー たんぱく質 小 64.4kcal 29.1g 中 80.7kcal 36.3g
15日 エネルギー たんぱく質 小 59.3kcal 24.3g 中 75.0kcal 29.5g	16日 エネルギー たんぱく質 小 61.7kcal 25.6g 中 78.0kcal 31.1g	17日 エネルギー たんぱく質 小 62.6kcal 23.6g 中 79.7kcal 29.4g	18日 エネルギー たんぱく質 小 68.7kcal 24.0g 中 86.6kcal 29.7g	19日 エネルギー たんぱく質 小 66.4kcal 29.7g 中 80.6kcal 36.5g
22日 行事食...和食の日 エネルギー たんぱく質 小 58.9kcal 25.7g 中 76.2kcal 32.8g	23日 エネルギー たんぱく質 小 61.6kcal 30.0g 中 79.7kcal 29.4g	24日 エネルギー たんぱく質 小 61.6kcal 30.0g 中 79.7kcal 29.4g	25日 旬...れんこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 63.3kcal 26.9g 中 80.4kcal 33.1g	26日 エネルギー たんぱく質 小 67.3kcal 23.7g 中 84.0kcal 29.1g
29日 味めぐり...山口県 エネルギー たんぱく質 小 60.3kcal 26.9g 中 76.3kcal 33.1g	30日 エネルギー たんぱく質 小 61.1kcal 23.9g 中 78.2kcal 31.3g	旬の魚・野菜・果物 エネルギー たんぱく質 小 61.1kcal 23.9g 中 78.2kcal 31.3g		

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) はも(愛媛) たい(愛媛) さば(東北) ししやも(ノルウェー) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) たこ(愛媛) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) すり身(北海道) 大豆(北海道・愛知) じゃがいも(北海道) かぼちゃ(ニュージーランド・北海道・トンガ) こまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取・茨城) チンゲン菜(徳島・愛媛・福岡・長野) ほうれん草(愛媛・徳島・熊本・福岡・鳥取) にんじん(北海道・長崎) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・長野・徳島) たまねぎ(北海道) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) たけのこ(愛媛) みかん(愛媛) りんご(青森・長野・岩手) 栗(愛媛) 里芋(九州) れんこん(徳島) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) まいたけ(福岡・香川・新潟) しいたけ(日本) わかめ(宮城)

※ (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
 旬...旬の食材を生かした献立
 ...南調理場独自献立

※ 食材の都合で献立を変更することがあります。
 ※ 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。
 ※ 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>

愛媛県産小麦粉を使用したパン

19日のコッペパンは、愛媛県産の小麦粉「せときらら」をブレンドして作ったパンです。

地元食材を使用した給食パンは、松山市の学校給食で初めて登場します。

味めぐり【山口県】

今月の味めぐり献立は、山口県の郷土料理『大平汁』です。

『大平汁』は、お祝いの席などで食べる料理で、大きな平たい蓋付きのおわんに盛ることから「大平(おおひら)」と呼ばれるようになったと言われています。直径40cm程の平たい大きなおわんに入れて食事の場に出し、その後、一人一人のおわんに取り分けていくのが昔からの習わしとされています。

また、山の幸・海の幸も豊富で、岩国市の「れんこん」・下関の「ふぐ」・防府市の「天神はも」などが有名です。