

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>ブロッコリー、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>味のめぐり【大阪府】</p> <p>今月の味のめぐり献立は、「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けられ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> <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>27.1g</td></tr> <tr><td>中 724kcal</td><td>33.0g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 592kcal	27.1g	中 724kcal	33.0g	<p>2日 旬…ほたてごはん</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>27.0g</td></tr> <tr><td>中 714kcal</td><td>34.0g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 561kcal	27.0g	中 714kcal	34.0g	<p>5日</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>20.6g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>25.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 592kcal	20.6g	中 754kcal	25.1g	<p>6日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>29.2g</td></tr> <tr><td>中 753kcal</td><td>36.4g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	29.2g	中 753kcal	36.4g	<p>7日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 589kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 733kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 589kcal	24.9g	中 733kcal	30.0g	<p>8日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 659kcal</td><td>34.4g</td></tr> <tr><td>中 814kcal</td><td>42.4g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 659kcal	34.4g	中 814kcal	42.4g	<p>9日 味のめぐり…大阪府</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 576kcal</td><td>28.1g</td></tr> <tr><td>中 739kcal</td><td>35.0g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	28.1g	中 739kcal	35.0g
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 592kcal	27.1g																																																										
中 724kcal	33.0g																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 561kcal	27.0g																																																										
中 714kcal	34.0g																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 592kcal	20.6g																																																										
中 754kcal	25.1g																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 606kcal	29.2g																																																										
中 753kcal	36.4g																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 589kcal	24.9g																																																										
中 733kcal	30.0g																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 659kcal	34.4g																																																										
中 814kcal	42.4g																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 576kcal	28.1g																																																										
中 739kcal	35.0g																																																										
<p>12日</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>24.7g</td></tr> <tr><td>中 735kcal</td><td>29.9g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	24.7g	中 735kcal	29.9g	<p>13日</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>31.9g</td></tr> <tr><td>中 766kcal</td><td>40.0g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	31.9g	中 766kcal	40.0g	<p>14日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 577kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 732kcal</td><td>29.8g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 577kcal	23.6g	中 732kcal	29.8g	<p>15日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 588kcal</td><td>28.0g</td></tr> <tr><td>中 735kcal</td><td>34.7g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 588kcal	28.0g	中 735kcal	34.7g	<p>16日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 563kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 713kcal</td><td>31.7g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 563kcal	25.6g	中 713kcal	31.7g																				
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 581kcal	24.7g																																																										
中 735kcal	29.9g																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 602kcal	31.9g																																																										
中 766kcal	40.0g																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 577kcal	23.6g																																																										
中 732kcal	29.8g																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 588kcal	28.0g																																																										
中 735kcal	34.7g																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 563kcal	25.6g																																																										
中 713kcal	31.7g																																																										
<p>19日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 587kcal</td><td>26.5g</td></tr> <tr><td>中 747kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	26.5g	中 747kcal	33.1g	<p>20日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 570kcal</td><td>20.1g</td></tr> <tr><td>中 727kcal</td><td>23.8g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 570kcal	20.1g	中 727kcal	23.8g	<p>21日 行事食…冬至 (かぼちゃのどほろ煮)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 797kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	25.3g	中 797kcal	32.3g	<p>22日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 612kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>29.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	24.2g	中 754kcal	29.6g	<p>23日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 583kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>35.7g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 583kcal	28.4g	中 754kcal	35.7g																				
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 587kcal	26.5g																																																										
中 747kcal	33.1g																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 570kcal	20.1g																																																										
中 727kcal	23.8g																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 611kcal	25.3g																																																										
中 797kcal	32.3g																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 612kcal	24.2g																																																										
中 754kcal	29.6g																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 583kcal	28.4g																																																										
中 754kcal	35.7g																																																										

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) ブロッコリー(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。

味のめぐり…日本の味のめぐり献立
 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。
 ※ 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/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>
 出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_yourui/search_menu/index.html
 使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」

