


| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|--|---|---|---|---|
| <p>2日</p> <p>いそあえ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいものみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.5 8kcal 2.3 5g 中 7.1 8kcal 2.9 7g</p> | <p>3日</p> <p>あつあけと ひじきのもの</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>ぶたたま どんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 6kcal 2.8 3g 中 7.2 5kcal 3.5 1g</p> | <p>4日</p> <p>ハンバーグの ソースかけ</p> <p>ごとう ひめむぎパン</p> <p>キャロット スープ</p> <p>りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6 9kcal 2.7 5g 中 8.2 7kcal 3.3 4g</p> | <p>5日 行事食…秋まつり (松山鮓)</p> <p>おひたし</p> <p>せんざんき</p> <p>まつやますし</p> <p>すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 5kcal 2.6 0g 中 7.6 4kcal 3.2 7g</p> | <p>6日</p> <p>えびの ケチャップいため</p> <p>キャロットパン</p> <p>ちゅうか そば</p> <p>さつまいものからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 6kcal 3.0 8g 中 7.5 1kcal 3.8 4g</p> |
| <p>9日</p> <p style="font-size: 2em; color: orange;">スポーツの日</p> | | | | |
| <p>10日</p> <p>ぶたにくとれんごんの てりやき</p> <p>ごはん</p> <p>おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 4kcal 3.0 5g 中 7.9 7kcal 3.7 6g</p> | <p>11日</p> <p>わかどりの マリアナソース</p> <p>ごはん</p> <p>やさしい たつぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 5kcal 2.0 9g 中 7.3 0kcal 2.5 2g</p> | <p>12日</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>ホキのたつたあげ</p> <p>くりごはん</p> <p>どうふじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 6kcal 2.3 0g 中 7.3 1kcal 2.7 7g</p> | <p>13日</p> <p>きわかめの サラダ</p> <p>パン</p> <p>クリーム ピーンズ</p> <p>なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 6kcal 2.7 9g 中 7.5 2kcal 3.4 7g</p> | |
| <p>16日</p> <p>あまぎづけ</p> <p>えびのこみあげ</p> <p>ごはん</p> <p>いり豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 7kcal 3.1 9g 中 8.3 0kcal 3.9 5g</p> | <p>17日</p> <p>ごまあえ</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>さつまいもの そばろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 9kcal 2.3 5g 中 7.1 3kcal 2.7 6g</p> | <p>18日</p> <p>ホキの あまからに</p> <p>のり</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタン スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 5kcal 2.3 3g 中 7.1 9kcal 2.8 3g</p> | <p>19日 旬…さけフライ</p> <p>すだちふうみづけ</p> <p>さけフライ</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 0kcal 3.0 4g 中 8.1 7kcal 3.7 8g</p> | <p>20日</p> <p>しょうゆ ドレッシングサラダ</p> <p>パン</p> <p>きのこ スパゲティ</p> <p>(小・中)アーモンドいりだいたいずいりこ (幼児)いりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 5kcal 2.5 4g 中 7.6 1kcal 3.1 5g</p> |
| <p>23日 味めぐり…三重県</p> <p>そくせきづけ</p> <p>たいのみみあげ</p> <p>さぶらぎ ごはん</p> <p>そうへいじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 9kcal 2.7 3g 中 7.8 1kcal 3.4 9g</p> | <p>24日</p> <p>ゼリー</p> <p>パンサンス</p> <p>ごはん</p> <p>あつあけとぶたにくの ちゅうかいだめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 8kcal 2.0 7g 中 7.2 7kcal 2.5 6g</p> | <p>25日</p> <p>コンサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの ケチャップに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 5kcal 2.0 2g 中 7.1 9kcal 2.4 7g</p> | <p>26日 旬…きのごごはん</p> <p>「りょう」でくぼる</p> <p>こいわしのからあげ ポヤルキャベツ</p> <p>きのごごはん</p> <p>すいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 5kcal 2.2 4g 中 7.3 9kcal 2.7 2g</p> | <p>27日</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>こめこパン</p> <p>タイビーエン</p> <p>じゃこカツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 5kcal 3.0 9g 中 7.7 3kcal 3.8 0g</p> |
| <p>30日</p> <p>ごまぜあえ</p> <p>さばのみそに</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 7kcal 2.3 8g 中 8.3 2kcal 2.9 9g</p> | <p>31日</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごはん</p> <p>あきのカレー (ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 1kcal 2.1 8g 中 7.7 0kcal 2.5 9g</p> | <p style="text-align: center;">旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゅん さかな やさいくだもの</p> <p>さけ さといも かき</p> <p>きのこるい くり さつまいも だいこんば</p> | | |

味めぐり【三重県】

今月の味めぐり献立は『三重県』です。『さぶらぎごはん』は松阪市米ノ庄町に昔から伝わるご飯です。「さぶらぎ」とは「田開き」という意味です。田植えをする時に苗がうまく育つようにと、炒った大豆の入った『さぶらぎごはん』を供えて、田の神様をお願いをしました。

『備兵汁』は、いのしし肉やにんにく、季節の野菜をふんだんに入れた、みそ仕立ての料理です。三重郡菟野町湯の山にある三嶽寺というお寺で、修行をしていた僧兵たちのスタミナ源として食べられていました。



松山市学校給食の 今日のお食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) さけ(北海道) さば(ノルウェー) いわし(鹿児島) ホキ(ニュージーランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ(カナダ・日本) 油揚げ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) たけのこ(愛媛) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉・茨城) さといも(九州) にんじん(北海道・青森・長崎) キャベツ(愛媛・熊本・長野・群馬・愛知) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・群馬) だいこん(北海道・青森・熊本・愛媛) たまねぎ(北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・広島・群馬) はくさい(長野・愛媛・大分・徳島・茨城) くり(愛媛・熊本・茨城) なし(大分・福岡・熊本・新潟) りんご(青森・長野・山形) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野・熊本) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・福岡・広島) しいたけ(三重) きくらげ(松山) わかめ(宮城・岩手) ひじき(松山) のり(香川・愛媛)

※ (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)は赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
 ※ (黄)は黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】
 ※ (青)は青のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】
 ※ (緑)は緑のグループ【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
 …南調理場独自献立

※ 週に1回程度みかんジュースがつきます。
 ※ 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。
 ※ 保護者の皆様へ…食物アレルギーなど心配のある方は、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>

