

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日						
<div style="border: 2px solid pink; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">あじ 味めぐり【新潟県】</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られています。</p> <p>大豆をつぶして平たく乾燥させた「打ち豆」と大根、にんじん、里芋、ごぼう、こんにゃく、油揚げの7つの材料を大鍋で煮込んで作ります。各家庭の畑でとれた野菜を使い、『豊作祝い』として作ることから、『黄金汁』の名前がついたといわれています。</p>  </div>										
<p>6日</p> <p>赤: ごまずあえ</p> <p>黄: ごはん、じゃがいも、そぼろに</p> <p>緑: たまねぎ、にんじん、えだまめ、だいこん、きゅうり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.16kcal</td><td>2.1. 6g</td></tr> <tr><td>中 7.66kcal</td><td>2.5. 7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.16kcal	2.1. 6g	中 7.66kcal	2.5. 7g	<p>7日</p> <p>赤: ナムル</p> <p>黄: ごはん、みそチゲ</p> <p>緑: エネルギー 5.90kcal, たんぱく質 2.6. 3g</p>	<p>8日</p> <p>赤: きわがめのサラダ</p> <p>黄: ちゅうかふう、たきこみごはん</p> <p>緑: エネルギー 5.59kcal, たんぱく質 2.2. 0g</p>	<p>9日</p> <p>赤: いそあえ</p> <p>黄: スイートポテト、いかのからあげ</p> <p>緑: エネルギー 5.94kcal, たんぱく質 2.2. 9g</p>	<p>10日</p> <p>赤: ひじき、サラダ</p> <p>黄: ごはん、きのこ、シチュー</p> <p>緑: エネルギー 5.88kcal, たんぱく質 2.7. 1g</p>
エネルギー	たんぱく質									
小 6.16kcal	2.1. 6g									
中 7.66kcal	2.5. 7g									
<p>13日</p> <p>赤: こまつなのおひたし</p> <p>黄: ゴくまいり、けんちん、ごはん</p> <p>緑: エネルギー 5.88kcal, たんぱく質 2.3. 8g</p>	<p>14日</p> <p>赤: みかん、はくさいの、ごまあえ</p> <p>黄: たいめし、さつまじる</p> <p>緑: エネルギー 5.67kcal, たんぱく質 2.1. 1g</p>	<p>15日</p> <p>赤: ヨーグルト、すぶた</p> <p>黄: ごはん、はくさい、スープ</p> <p>緑: エネルギー 6.14kcal, たんぱく質 2.4. 6g</p>	<p>16日</p> <p>赤: さんしよくあえ</p> <p>黄: ごはん、いそに</p> <p>緑: エネルギー 5.79kcal, たんぱく質 3.0. 6g</p>	<p>17日 旬…れんこんチップス</p> <p>赤: かいそう、サラダ</p> <p>黄: こめ、パン、スパゲティ、ベスコートレ</p> <p>緑: エネルギー 6.18kcal, たんぱく質 2.6. 5g</p>						
<p>20日</p> <p>赤: かふう、サラダ</p> <p>黄: しそひじき、ごはん、こうやどうふ、たまご</p> <p>緑: エネルギー 5.84kcal, たんぱく質 2.1. 9g</p>	<p>21日 行事食…和食の日</p> <p>赤: ほうれんそうのおひたし</p> <p>黄: ごはん、キャベツのみそしる</p> <p>緑: エネルギー 5.66kcal, たんぱく質 2.6. 2g</p>	<p>22日</p> <p>赤: あつあげの、カレーいだめ</p> <p>黄: ごはん、ちゅうか、スープ</p> <p>緑: エネルギー 5.84kcal, たんぱく質 2.1. 9g</p>	<p>23日</p> <p>赤: きんろうかんしゃ</p> <p>黄: ごはん、りんご</p> <p>緑: エネルギー 6.15kcal, たんぱく質 2.9. 1g</p>	<p>24日</p> <p>赤: ホキの、オレンジあげ</p> <p>黄: ごはん、クリーム、スープ</p> <p>緑: エネルギー 6.15kcal, たんぱく質 2.9. 1g</p>						
<p>27日</p> <p>赤: こんぶ、サラダ</p> <p>黄: ちゅうか、ごはん、キーマカシ(ルウ)</p> <p>緑: エネルギー 5.77kcal, たんぱく質 2.0. 1g</p>	<p>28日 味めぐり…新潟県</p> <p>赤: ほうれんそうのごまあえ</p> <p>黄: ごはん、さけのからあげ</p> <p>緑: エネルギー 5.72kcal, たんぱく質 2.5. 6g</p>	<p>29日</p> <p>赤: ちりコンカン</p> <p>黄: ごはん、ほうれんそうの、スープ</p> <p>緑: エネルギー 5.81kcal, たんぱく質 2.4. 5g</p>	<p>30日</p> <p>赤: きりほしだいごんの、ちゅうかサラダ</p> <p>黄: ごはん、マーボー、どうふ</p> <p>緑: エネルギー 5.63kcal, たんぱく質 2.4. 1g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>赤: ぶり、さば、ほうれんそう、みかん、りんご</p> <p>黄: さば、ほうれんそう、みかん、りんご</p> <p>緑: こめ(しんまい)、ふゆキャベツ</p>						

松山市学校給食の 今月の主な食品の予産地

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) 押しもち(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) きわがめ(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

…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: 全国学校栄養士協議会 https://www.zengakuei.or.jp/gyoji/niiigata_3.html 使用イラスト: 株式会社アドム「5訂版食品図鑑」

<松山市HP>