



令和元年9月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日 エネルギー たんぱく質 小 6 2 7 kcal 2 2 . 4 g 中 7 7 4 kcal 2 6 . 8 g	3日 エネルギー たんぱく質 小 6 0 6 kcal 2 0 . 1 g 中 7 7 7 kcal 2 6 . 7 g	4日 エネルギー たんぱく質 小 5 9 1 kcal 2 3 . 5 g 中 7 6 4 kcal 3 0 . 4 g	5日 エネルギー たんぱく質 小 6 9 1 kcal 2 5 . 2 g 中 8 6 6 kcal 3 0 . 6 g	6日 エネルギー たんぱく質 小 6 2 8 kcal 2 5 . 9 g 中 7 7 0 kcal 3 1 . 7 g
9日 旬…さんまの塩焼き エネルギー たんぱく質 小 6 2 7 kcal 2 2 . 4 g 中 7 7 4 kcal 2 6 . 8 g	10日 エネルギー たんぱく質 小 6 6 1 kcal 2 3 . 1 g 中 8 4 0 kcal 2 9 . 0 g	11日 エネルギー たんぱく質 小 6 5 7 kcal 2 7 . 0 g 中 8 1 5 kcal 3 3 . 0 g	12日 行事食…お月見 (いもたき) エネルギー たんぱく質 小 6 6 2 kcal 2 3 . 0 g 中 8 4 2 kcal 2 8 . 0 g	13日 エネルギー たんぱく質 小 6 1 2 kcal 2 4 . 5 g 中 7 6 8 kcal 3 0 . 5 g
16日 敬老の日 エネルギー たんぱく質 小 6 0 3 kcal 2 3 . 9 g 中 7 6 2 kcal 2 9 . 6 g	17日 エネルギー たんぱく質 小 6 0 3 kcal 2 3 . 9 g 中 7 6 2 kcal 2 9 . 6 g	18日 エネルギー たんぱく質 小 6 1 4 kcal 2 2 . 1 g 中 7 8 7 kcal 2 7 . 8 g	19日 エネルギー たんぱく質 小 5 9 6 kcal 2 2 . 3 g 中 7 9 6 kcal 2 9 . 5 g	20日 味めぐり…愛媛県 エネルギー たんぱく質 小 6 1 8 kcal 2 1 . 5 g 中 7 8 1 kcal 2 6 . 1 g
23日 秋分の日 エネルギー たんぱく質 小 6 2 2 kcal 2 5 . 7 g 中 7 8 7 kcal 3 1 . 7 g	24日 エネルギー たんぱく質 小 6 2 2 kcal 2 5 . 7 g 中 7 8 7 kcal 3 1 . 7 g	25日 エネルギー たんぱく質 小 6 4 7 kcal 2 2 . 9 g 中 8 1 6 kcal 2 8 . 4 g	26日 エネルギー たんぱく質 小 6 3 3 kcal 2 4 . 4 g 中 8 2 5 kcal 3 1 . 4 g	27日 エネルギー たんぱく質 小 6 1 6 kcal 2 5 . 3 g 中 7 7 1 kcal 3 1 . 2 g
30日 エネルギー たんぱく質 小 6 1 9 kcal 2 0 . 4 g 中 7 9 2 kcal 2 5 . 7 g	旬の魚・野菜・果物 さま、ちうお、きゅうり、なすがす、すだち、くり、ぶどう、なし			

味めぐり

今月は、愛媛県の特産品を使った「もち麦ご飯」と郷土料理の「じゃこてん」です。もち麦は、はだか麦の一種で、他の種類の麦に比べて粘りがあり、もちもちとした食感が特徴です。愛媛県は、もち麦の生産量が全国一位です。じゃこてんは、小魚を骨ごとすりつぶして油で揚げたもので、カルシウムが豊富に含まれています。じゃこてんは、そのままでも食べられますが、おでんや鍋料理、炒め物など、さまざまな料理に使われます。

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) ホキ(ニュージーランド) たら(アメリカ) ちうお(愛媛) さんま(北海道・宮城) えび(インドネシア) たこ(愛媛) 小煮干(愛媛) かまぼこ(北海道) 豆腐・厚揚げ・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道) 玉葱(愛媛・北海道) にんじん(北海道) かぼちゃ(北海道・愛媛) きゅうり(愛媛・熊本・宮崎) 里芋(大分) ビーマン(愛媛・宮崎) キャベツ(長野・群馬・愛媛・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) チンゲンサイ(徳島・静岡・長野) 長なす(愛媛) ごぼう(岡山) ねぎ(香川・高知・徳島) しょうが(高知・熊本) パセリ(長野・香川) セロリ(長野) しめじ(香川・愛媛) えのきたけ(愛媛・熊本・宮崎) トマト(愛媛・熊本・北海道) 梨(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛) わかめ(徳島・兵庫) すき昆布(北海道) 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
 旬…旬の食材を生かした献立

※ 週に1回程度みかんジュースがつかます。
 ※ 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。
 ※ 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>