

雄郡小 垣生小
余土小 たちばな小
さくら小 双葉小
雄新中 垣生中
余土中 西中

B班

令和4年11月 予定献立表

松山市垣生学校給食共同調理場

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>れんこん りんご ふゆキャベツ みかん ほうれんそう</p>	<p>1日</p> <p>ごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.2 g 中 8.2 kcal 2.8 g</p>	<p>2日</p> <p>ごはん ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.3 g 中 7.6 kcal 2.9 g</p>	<p>3日</p> <p>文化の日</p>	<p>4日</p> <p>ごはん きのこシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.4 g 中 7.0 kcal 2.9 g</p>
<p>7日</p> <p>きりぼめし すいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.1 g 中 7.2 kcal 2.6 g</p>	<p>8日</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.5 g 中 7.4 kcal 3.2 g</p>	<p>9日</p> <p>ごはん ドライカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.4 g 中 7.6 kcal 3.1 g</p>	<p>10日</p> <p>ごはん れんこんのうまみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.7 g 中 7.6 kcal 2.7 g</p>	<p>11日</p> <p>ごはん スイートポテト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.7 g 中 7.9 kcal 3.5 g</p>
<p>14日</p> <p>ごはん のっぺいじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.5 g 中 7.2 kcal 3.1 g</p>	<p>15日</p> <p>ごはん おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.7 g 中 8.1 kcal 3.3 g</p>	<p>16日</p> <p>ごはん ようふうにごみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.5 kcal 2.0 g 中 6.8 kcal 2.4 g</p>	<p>17日</p> <p>ごはん くりごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.3 g 中 7.3 kcal 2.8 g</p>	<p>18日</p> <p>ごはん はんぺん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.6 g 中 7.9 kcal 3.2 g</p>
<p>21日</p> <p>ごはん ぎょうざ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.6 g 中 7.2 kcal 3.1 g</p>	<p>22日</p> <p>ごはん チャンポン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.7 g 中 7.0 kcal 3.3 g</p>	<p>23日</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24日</p> <p>ごはん キャベツのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.2 g 中 7.4 kcal 2.7 g</p>	<p>25日</p> <p>ごはん れんこんチップス</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.6 g 中 7.2 kcal 3.3 g</p>
<p>28日</p> <p>ごはん たらこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.6 g 中 7.8 kcal 3.3 g</p>	<p>29日</p> <p>ごはん じゃがいものそば</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.5 g 中 7.8 kcal 3.1 g</p>	<p>30日</p> <p>ごはん ししゃもフライ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.4 g 中 7.7 kcal 3.1 g</p>	<p>味のめぐり【奈良県】</p> <p>飛鳥汁(飛鳥鍋)</p> <p>飛鳥汁(飛鳥鍋)は、鶏肉や野菜を牛乳とだし汁で煮込んだ奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に唐から奈良へやってきた使者が練乳に似た乳製品を伝え、孝徳天皇へ献上したところ大変喜ばれ、乳牛が宮中で飼育されるようになりました。これが、日本における牛乳飲用のはじまりになったといわれています。当時は貴族の飲み物でしたが、僧侶たちもひそかに飲むようになりました。そのうち飼っていた鶏肉を牛乳で煮て食べていたものが「飛鳥鍋」の起源といわれています。</p>	<p>愛媛県産小麦粉を使用したパン</p> <p>18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。</p>

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) さば(岩手) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー) たこ(愛媛) えび(インドネシア) いか(中南米) 豆腐(あげ(カナダ・愛媛) かまぼこ・魚そうめん・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎) にんじん(北海道・長崎・松山) たまねぎ(北海道) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡・鳥取・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・長野・群馬・徳島) だいこん(愛媛・長崎・熊本・青森・北海道・大分・長野・松山) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) れんこん(徳島) はくさい(長野・愛媛・徳島・大分・長崎) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) さといも(大分) くり(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) 番茶(鹿児島) わかめ(日本) くきわかめ(徳島) 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】
 ※ 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(1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
旬…旬の食材を生かした献立

※ 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>

