



令和3年9月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日				
<p>あじ 味めぐり【徳島県】</p> <p>今月の味めぐりは徳島県です。「鳴門の渦潮」に育まれた「鳴門わかめ」は歯ごたえと風味の良さが特徴です。また、さつまいもの「鳴門金時」は吉野川の恵みがもたらした砂地畑で作られます。鮮やかな紅色の皮とホクホクした食感が人気です。「すだち」は徳島県を代表する柑橘です。さわやかな酸味とすがすがしい香りは料理を引き立てます。</p> 								
<p>6日</p> <p>つくだに</p> <p>ごはん おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.8 kcal 2.4. 7g 中 8.5 kcal 2.9. 9g</p>	<p>7日 とれたてビチビチ魚の日</p> <p>いそあえ</p> <p>うめごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.7. 5g 中 8.1 kcal 3.4. 9g</p>	<p>8日</p> <p>あおなのアーモンドあえ</p> <p>パン イタリアンスパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6 kcal 2.4. 2g 中 8.2 kcal 2.9. 5g</p>	<p>9日 味めぐり…徳島県</p> <p>すだちふうみづけ</p> <p>わかめごはん さつまいものみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.3. 7g 中 8.3 kcal 2.9. 0g</p>	<p>10日</p> <p>にくだんこのあまずい</p> <p>ごはん にらたまスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.3. 9g 中 8.2 kcal 2.8. 8g</p>				
<p>13日</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>ごはん ちくぜんに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.6. 4g 中 7.7 kcal 3.2. 5g</p>	<p>14日</p> <p>トマトごんぶサラダ</p> <p>もちむぎごはん ドライカレー(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.6. 4g 中 8.3 kcal 3.3. 9g</p>	<p>15日</p> <p>いちごジャム</p> <p>パン クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6 kcal 2.5. 1g 中 8.3 kcal 3.1. 2g</p>	<p>16日 スズメオリジナル献立</p> <p>おひたし こいわしのなんぼんづけ</p> <p>ごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.3. 7g 中 8.1 kcal 2.8. 9g</p>	<p>17日</p> <p>ナムル</p> <p>ごはん こうやどうふのちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.2. 4g 中 7.4 kcal 2.8. 6g</p>				
<p>20日 敬老の日</p> <p>けいろうひ</p>								
<p>21日 スズメオリジナル献立</p> <p>行事食…お月見(いもたき)</p> <p>すもの</p> <p>ごはん いもたき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.2. 1g 中 8.0 kcal 2.6. 6g</p>	<p>22日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>みかんパン ようふうにこみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.5. 4g 中 7.9 kcal 3.1. 2g</p>	<p>23日</p> <p>しゅうぶんひ</p> <p>秋分の日</p>	<p>24日 とれたてビチビチ魚の日</p> <p>たいのころもあげ</p> <p>えびピラフ やさいたっぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6 kcal 3.1. 7g 中 8.2 kcal 3.7. 6g</p>	<p>27日 旬…さんまの堪能せ</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.3. 6g 中 7.5 kcal 2.8. 8g</p>	<p>28日</p> <p>のむヨーグルト</p> <p>かぼちゃのかきあげ</p> <p>とうもろこしごはん にゅうめん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.2. 2g 中 7.9 kcal 2.6. 6g</p>	<p>29日</p> <p>きわかめのサラダ</p> <p>ことうパン じゃがいものベーコンにぶどう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6 kcal 2.2. 4g 中 8.3 kcal 2.7. 4g</p>	<p>30日 とれたてビチビチ魚の日</p> <p>そくせきづけ</p> <p>ごはん たちうおのからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.5. 1g 中 8.1 kcal 3.0. 7g</p>	<p>「らの倶楽部協会」から久米で採れた野菜が納入されます。 今月は、きゅうり(1、9、14日)です。</p> <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さんま きゅうり ながなす ぶどう さといも すだち</p>

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) さんま(宮城) いわし(香川) たちうお(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) はも(愛媛) 豆腐・あげ(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・愛知・富山) 押もち麦(愛媛) 里芋(九州) ひじき(松山) わかめ(日本) きわかめ(徳島) じゃがいも(北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・埼玉・茨城・石川) チンゲン菜(徳島・長野・熊本・福岡・静岡) にら(高知・宮崎) にんじん(北海道) キャベツ(群馬・長野・熊本) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本・北海道) すだち(徳島) こぼろ(岡山・宮崎・鹿児島・北海道) だいこん(北海道・青森) たまねぎ(北海道・愛媛・佐賀・徳島) なす(愛媛) 梨(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) きくらげ(愛媛) マッシュルーム(千葉) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) しいたけ(島根)

※ (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きます。
 ※ 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>