


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日 とれたてピチピチ魚の日 ポイルやさい たいのこうみあげ ごはん さつまいものみそしる エネルギー たんぱく質 小 6 2 7 kcal 2 5 . 5 g 中 7 8 6 kcal 3 1 . 0 g	4日 ひじき サラダ パン クリームビーンズ エネルギー たんぱく質 小 5 9 6 kcal 2 7 . 1 g 中 7 4 7 kcal 3 3 . 4 g	5日 行事食…秋まつり(松山鮮) とれたてピチピチ魚の日 キヤベツのおひたし わかどりのからあげ まつやますし すまし汁 エネルギー たんぱく質 小 5 8 9 kcal 2 2 . 8 g 中 7 5 3 kcal 2 8 . 1 g	6日 ホキのビーンズ ソースいだめ スイートポテパン キヤロットスープ エネルギー たんぱく質 小 6 4 5 kcal 2 9 . 6 g 中 8 1 4 kcal 3 6 . 6 g	7日 バンサンス ぶどうゼリー もちむぎごはん ちゅうかどんぶり(く) エネルギー たんぱく質 小 5 8 4 kcal 2 4 . 8 g 中 7 5 0 kcal 3 2 . 0 g
10日 スポーツの日				
11日 ナムル こくろうパン ちゅうかさぼ ぎょうぎ 小1こ 中2こ エネルギー たんぱく質 小 5 5 8 kcal 2 4 . 9 g 中 7 6 2 kcal 3 2 . 7 g	12日 そくせきづけ まめてつじやくてん ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 6 0 4 kcal 2 1 . 6 g 中 7 7 3 kcal 2 6 . 8 g	13日 こんが サラダ のり ごはん じゃがいものベーコンに エネルギー たんぱく質 小 5 8 5 kcal 1 9 . 7 g 中 7 5 5 kcal 2 4 . 8 g	14日 あげじゃが きんぴら ごはん ごもくあんかけ エネルギー たんぱく質 小 6 0 4 kcal 2 5 . 9 g 中 7 7 2 kcal 3 2 . 0 g	15日 ぎゅうにゅう だいず ホキ とうにゅう ベーコン さつまいも じゃがいも でんぶん さとう あぶら にんじん パセリ たまねぎ キヤベツ コーン えだまめ エネルギー たんぱく質 小 6 0 4 kcal 2 5 . 9 g 中 7 7 2 kcal 3 2 . 0 g
17日 ごまドレッシング サラダ ヨーグルト もちむぎごはん あきのカレー(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 6 7 2 kcal 2 4 . 7 g 中 8 6 8 kcal 2 9 . 7 g	18日 フレンチ サラダ ひめむぎパン きのごスパゲティ だいずいりこ エネルギー たんぱく質 小 5 9 1 kcal 2 7 . 6 g 中 7 5 4 kcal 3 4 . 6 g	19日 すもの さばのみそに ごはん こうやどうふのたまごじ エネルギー たんぱく質 小 6 4 8 kcal 2 6 . 3 g 中 8 1 2 kcal 3 1 . 9 g	20日 にくだんごの あまずじ ごはん きのごスープ エネルギー たんぱく質 小 6 1 8 kcal 2 1 . 3 g 中 7 7 4 kcal 2 6 . 0 g	21日 ごまあえ きのごごはん さといものそばろに エネルギー たんぱく質 小 5 6 6 kcal 2 3 . 6 g 中 7 2 5 kcal 2 9 . 7 g
24日 旬…さけフライ あまずづけ さけフライ くりいり たきこみごはん とうふじる エネルギー たんぱく質 小 5 6 2 kcal 2 2 . 9 g 中 7 1 5 kcal 2 8 . 0 g	25日 テリコンカン パン たまごスープ りんご エネルギー たんぱく質 小 5 8 2 kcal 2 8 . 9 g 中 7 2 6 kcal 3 5 . 9 g	26日 なつどう るみあえ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 5 7 7 kcal 2 2 . 9 g 中 7 2 4 kcal 2 7 . 1 g	27日 味めぐり…愛媛県 こざかな くりとえびの かきあげ ひじきめし ほうちよう汁 エネルギー たんぱく質 小 6 0 0 kcal 2 3 . 6 g 中 7 5 7 kcal 2 8 . 4 g	28日 さんしよくあえ ごはん きりほしだいごんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6 3 7 kcal 2 6 . 3 g 中 8 0 1 kcal 3 1 . 9 g
31日 ゆかりあえ ひらてん だいず こんが かわし こめ こんやく あぶら さとう でんぶん にんじん たけのこ さやいんげん ねぎ しそ キヤベツ エネルギー たんぱく質 小 6 1 8 kcal 2 7 . 1 g 中 7 8 5 kcal 3 3 . 5 g	旬の魚・野菜・果物 さけ くり さといも さつまいも だいこんば			

味めぐり【愛媛県】

今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。

『ひじき飯』に使われている「松山ひじき」は、松山農林水産物ブランドに認定されており、シャキシャキとした食感が特長です。

『ほうちよう汁』は、宇和島市の遊子地区に伝わる郷土料理です。魚でとった出汁に、包丁で切ったうどんを入れて煮込みます。



豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(中南米) いわし(鹿児島) 鮭(北海道) さば(日本) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) かまぼこ・平天(北海道) 里芋(愛媛) 栗(日本) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(東北地方) さつまい芋(徳島・熊本・鹿児島・茨城・千葉) 大根(北海道・青森・愛媛・熊本・山口・岩手) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・栃木・群馬・茨城) ほうれん草(長野・岐阜・北海道・愛媛・徳島・福岡・栃木) キヤベツ(愛媛・長野・熊本・群馬・茨城) たまねぎ(北海道) レタス(長野・群馬) にんじん(北海道) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) 梨(大分・福岡・熊本) りんご(青森・長野) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・福岡) しいたけ(日本) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) きくらげ(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。

味めぐり…日本の味めぐり献立
 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付きまます。
 ※ 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。
 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。

松山市の学校給食のホームページ… <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyuusyoku.html> <松山市HP>

使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」