

| 月曜日   | 火曜日   | 水曜日  | 木曜日       | 金曜日   |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
|---|---|--|-----------|-------|-----------|-------|---|-------|---|-----------|-------|-----------|-------|--|-------|---|-----------|-------|-----------|-------|---|-------|-------|-----------|-------|-----------|-------|--|-------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
| <p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>しゅんぎく さかな やさい くだもの</p> <p>ブロッコリー しゅんぎく だいこん はくさい</p> <p>きょうねぎ かぶ</p> <p>はまち ほたて いか べにまどんな ゆず</p>   | <p><b>味のめぐり【大阪府】</b></p> <p>あじ おおさか府</p> <p>今月の味のめぐり献立は、「大阪府」です。<br/>『かやくご飯』は、野菜や肉などの具材を入れて炊いた炊き込みご飯のことです。かやくは「加薬」の意味があり、旬の野菜などを加えて栄養価を高め薬効をあげることからその名がついたと言われています。『かす汁』は、酒蔵が多い関西地方で親しまれている料理で、寒い時期には体を温めてくれます。</p>  | <p><b>1日 久米オリジナル献立</b></p> <p>ハンバーグのソースかけ</p> <p>パン</p> <p>ほうれんそうのスープ</p> <p>フライドポテト</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 612kcal</td><td>28.6g</td></tr> <tr><td>中 753kcal</td><td>34.6g</td></tr> </table> | エネルギー     | たんぱく質 | 小 612kcal | 28.6g | 中 753kcal   | 34.6g | <p><b>2日 旬…ほたてごはん</b></p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>ホキのごまあげ</p> <p>ほたてごはん かぶのみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 560kcal</td><td>27.3g</td></tr> <tr><td>中 713kcal</td><td>34.2g</td></tr> </table> | エネルギー     | たんぱく質 | 小 560kcal | 27.3g | 中 713kcal  | 34.2g | <p><b>3日 味のめぐり…大阪府</b></p> <p>みかん</p> <p>かきあげ</p> <p>かやくごはん</p> <p>かすじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>22.9g</td></tr> <tr><td>中 773kcal</td><td>28.1g</td></tr> </table> | エネルギー     | たんぱく質 | 小 609kcal | 22.9g | 中 773kcal   | 28.1g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー   | たんぱく質   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 612kcal   | 28.6g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 753kcal   | 34.6g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー   | たんぱく質   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 560kcal   | 27.3g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 713kcal   | 34.2g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー   | たんぱく質   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 609kcal   | 22.9g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 773kcal   | 28.1g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| <p><b>5日</b></p> <p>みかん</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>カレーライス(ルー)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 629kcal</td><td>21.1g</td></tr> <tr><td>中 797kcal</td><td>25.7g</td></tr> </table> | エネルギー   | たんぱく質  | 小 629kcal | 21.1g | 中 797kcal | 25.7g | <p><b>6日</b></p> <p>ホキのフルーツソース</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>パンキンスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 582kcal</td><td>28.9g</td></tr> <tr><td>中 723kcal</td><td>35.7g</td></tr> </table>                 | エネルギー | たんぱく質   | 小 582kcal | 28.9g | 中 723kcal | 35.7g | <p><b>7日</b></p> <p>アーモンドなます</p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>ごはん</p> <p>いそに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 629kcal</td><td>29.7g</td></tr> <tr><td>中 800kcal</td><td>37.1g</td></tr> </table>   | エネルギー | たんぱく質   | 小 629kcal | 29.7g | 中 800kcal | 37.1g | <p><b>8日</b></p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>ごはん</p> <p>はくさいスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 771kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>   | エネルギー | たんぱく質 | 小 603kcal | 26.4g | 中 771kcal | 32.3g | <p><b>9日</b></p> <p>みかん</p> <p>かきあげ</p> <p>かやくごはん</p> <p>かすじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>22.9g</td></tr> <tr><td>中 773kcal</td><td>28.1g</td></tr> </table>      | エネルギー | たんぱく質 | 小 609kcal | 22.9g | 中 773kcal | 28.1g |
| エネルギー   | たんぱく質   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 629kcal   | 21.1g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 797kcal   | 25.7g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー   | たんぱく質   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 582kcal   | 28.9g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 723kcal   | 35.7g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー   | たんぱく質   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 629kcal   | 29.7g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 800kcal   | 37.1g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー   | たんぱく質   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 603kcal   | 26.4g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 771kcal   | 32.3g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー   | たんぱく質   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 609kcal   | 22.9g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 773kcal   | 28.1g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| <p><b>12日</b></p> <p>なつとう</p> <p>くるみあえ</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 591kcal</td><td>24.7g</td></tr> <tr><td>中 748kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>              | エネルギー   | たんぱく質  | 小 591kcal | 24.7g | 中 748kcal | 30.0g | <p><b>13日</b></p> <p>ごんぶサラダ</p> <p>パン</p> <p>クリームシチュー</p> <p>みかん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 594kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 739kcal</td><td>29.4g</td></tr> </table>            | エネルギー | たんぱく質   | 小 594kcal | 24.0g | 中 739kcal | 29.4g | <p><b>14日</b></p> <p>れんこんのきんぴら</p> <p>アーモンド</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>あぶたまどんぶり(く)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 601kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 756kcal</td><td>31.3g</td></tr> </table>                              | エネルギー | たんぱく質   | 小 601kcal | 25.1g | 中 756kcal | 31.3g | <p><b>15日 久米オリジナル献立</b></p> <p>チーズ</p> <p>ごまいりいそあえ</p> <p>あかまいごはん</p> <p>とうふのごもくあんかけ</p> <p>久米小5年生が作った赤米です。</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 570kcal</td><td>25.7g</td></tr> <tr><td>中 718kcal</td><td>31.1g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 570kcal | 25.7g | 中 718kcal | 31.1g | <p><b>16日</b></p> <p>みかん</p> <p>おこのみてん</p> <p>ごこまいりごはん</p> <p>ほうとう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 607kcal</td><td>22.3g</td></tr> <tr><td>中 765kcal</td><td>27.4g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 607kcal | 22.3g | 中 765kcal | 27.4g |
| エネルギー   | たんぱく質   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 591kcal   | 24.7g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 748kcal   | 30.0g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー   | たんぱく質   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 594kcal   | 24.0g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 739kcal   | 29.4g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー   | たんぱく質   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 601kcal   | 25.1g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 756kcal   | 31.3g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー   | たんぱく質   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 570kcal   | 25.7g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 718kcal   | 31.1g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー   | たんぱく質   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 607kcal   | 22.3g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 765kcal   | 27.4g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| <p><b>19日</b></p> <p>デザート</p> <p>フライドチキン</p> <p>コーンピラフ</p> <p>やさいたっぷりスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 666kcal</td><td>27.8g</td></tr> <tr><td>中 828kcal</td><td>34.5g</td></tr> </table>  | エネルギー   | たんぱく質  | 小 666kcal | 27.8g | 中 828kcal | 34.5g | <p><b>20日 旬…紅まどんな</b></p> <p>はくさいサラダ</p> <p>パン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>べにまどんな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>28.5g</td></tr> <tr><td>中 766kcal</td><td>35.2g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質   | 小 613kcal | 28.5g | 中 766kcal | 35.2g | <p><b>21日 行事食…冬至(かぼちゃのどぼろ煮)</b></p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>ししやものからあげ</p> <p>小2び 中3び</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃのそぼろに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 797kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質   | 小 611kcal | 25.3g | 中 797kcal | 32.3g | <p><b>22日</b></p> <p>ごまドレッシング</p> <p>サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものペーコンに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 576kcal</td><td>19.5g</td></tr> <tr><td>中 740kcal</td><td>23.7g</td></tr> </table>                                      | エネルギー | たんぱく質 | 小 576kcal | 19.5g | 中 740kcal | 23.7g | <p>「のら倶楽部協会」から久米で採れた野菜が納入されます。<br/>今月は、ほうれん草(1日)、大根(7、9、19日)、小松菜(12、15日)、京ねぎ(16日)です。</p>    |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー   | たんぱく質   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 666kcal   | 27.8g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 828kcal   | 34.5g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー   | たんぱく質   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 613kcal   | 28.5g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 766kcal   | 35.2g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー   | たんぱく質   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 611kcal   | 25.3g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 797kcal   | 32.3g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー   | たんぱく質   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 576kcal   | 19.5g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 740kcal   | 23.7g   |  |           |       |           |       |   |       |   |           |       |           |       |  |       |   |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |

**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) ほたて(北海道) いか(中南米) ホキ(ニュージーランド) ししやも(ノルウェー) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・すり身・平天(北海道) 大豆(北海道)

ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・オセアニア州) 小松菜(愛媛・福岡・徳島) ほうれん草(愛媛・徳島・松山) 白菜(愛媛・徳島・熊本) かぶ(愛媛) だいこん(愛媛・熊本・長崎・松山・徳島・青森)

京ねぎ(愛媛・鳥取・大分) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛) 里芋(九州) わかめ(宮城) ひじき(松山) 昆布(北海道) きくらげ(松山) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野)

※ (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(11訂)に基づいて算出しています。

味のめぐり…日本の味のめぐり献立

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