



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>あじ にい がた けん 味めぐり【新潟県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、『新潟県』です。『黄金汁』は、新潟県上越市に伝わる行事食で、お釈迦様の命日に作る風習が残っています。前日から半日かけて準備する「黄金汁」は、大豆をつぶして平たくし乾燥させた打ち豆を中心に越冬野菜の大根、にんじん、里芋、ごぼう、こんにやく、油揚げの7つの材料を大鍋で煮込んだもので、昔は冬の大切な栄養源でした。各家庭の畑でとれた野菜を使って『豊作祝い』として作ることから、「黄金汁」の名前がつけられたといわれています。</p> 				
<p>6日</p> <p>きりぼしだいごんのちゅうかサラダ なつとう</p> <p>ごはん じゃがいものうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 575kcal 22.6g 中 723kcal 26.8g</p>	<p>7日</p> <p>こまつなのおひたし ししゃものなんばんづけ(小・中2つ)</p> <p>ごはん みそチゲ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 26.9g 中 737kcal 31.7g</p>	<p>8日 チーズハンバーガーをつくろう!</p> <p>スライスチーズ ハンバーグのソースかけ パン ポイルやさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 652kcal 29.9g 中 811kcal 36.3g</p>	<p>9日</p> <p>みかん くわがめのサラダ</p> <p>ごはん ちゅうかふう たきこみごはん とりだんごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 653kcal 23.6g 中 817kcal 28.2g</p>	<p>10日</p> <p>ごまドレッシングサラダ パン カレーうどん りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 572kcal 23.4g 中 720kcal 29.4g</p>
<p>13日</p> <p>ほうれんそうのおひたし のり さば</p> <p>ごはん さばのしょうがに けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 24.0g 中 773kcal 30.5g</p>	<p>14日</p> <p>みかん ごます あえ</p> <p>たいめし さつまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 568kcal 21.7g 中 717kcal 26.5g</p>	<p>15日</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>パン きのこシチュー ミルクキャラメルソース</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 580kcal 25.7g 中 727kcal 31.6g</p>	<p>16日 旬…れんごんのかきあげ</p> <p>さんしょくあえ</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 24.0g 中 776kcal 29.7g</p>	<p>17日 味めぐり…新潟県</p> <p>ほうれんそうのごまあえ</p> <p>あかまい ごはん こがねじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 566kcal 25.8g 中 720kcal 31.8g</p>
<p>20日</p> <p>れんごんのきんぴら スイートポテト</p> <p>ごはん おやこどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 24.9g 中 744kcal 30.6g</p>	<p>21日</p> <p>みかん アーモンド なます</p> <p>ごはん ぶたすき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 584kcal 24.8g 中 748kcal 30.5g</p>	<p>22日</p> <p>ホキのオランダあげ</p> <p>パン クリームスープ りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 618kcal 29.1g 中 765kcal 36.3g</p>	<p>23日</p> <p>きんろうかんしゃ 勤労感謝の日</p> <p>愛媛県産小麦粉を使用したパン</p> <p>15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> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 24.0g 中 776kcal 29.7g</p>	<p>24日 行事食…和食の日</p> <p>こまつなのナムル</p> <p>ごはん キャベツのみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 25.1g 中 769kcal 31.7g</p>
<p>27日</p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>ごはん いかのからあげ ピーンじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 576kcal 25.1g 中 737kcal 31.3g</p>	<p>28日</p> <p>ヨーグルト こんぶサラダ</p> <p>もちむぎごはん カレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 676kcal 23.5g 中 819kcal 28.2g</p>	<p>29日</p> <p>チリコンカン</p> <p>パン さつまいものからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 662kcal 28.6g 中 832kcal 35.6g</p>	<p>30日</p> <p>アーモンドいりせんぎりサラダ</p> <p>みかん ごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 24.3g 中 742kcal 29.9g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>れんごん こめ(しんまい) りんご ふゆキャベツ さば ほうれんそう みかん</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) さば(ルウエー) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) いか(中南米) えび(インドネシア) たい(愛媛) 豆腐・厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) 平天(北海道) 大豆(北海道) 打豆(福井) 押もち麦(愛媛) 里芋(九州) しめじ(香川・福岡) じゃがいも(北海道) キャベツ(愛媛・愛知・長野・熊本・松山・徳島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・松山) たまねぎ(北海道・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・茨城) テンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) たけのこ(愛媛) れんごん(徳島) わかめ(宮城) くわがめ(徳島) ほうれん草(久米・愛媛・徳島・松山) ごぼう(北海道・鹿児島・青森) だいこん(久米・愛媛・長崎・熊本・大分・岩手・青森) 白菜(愛媛・長野・長崎) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) えのき茸(愛媛・宮崎・熊本・宮城) しいたけ(三重) マッシュルーム(千葉) 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>



<松山市HP>