



令和元年9月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>2日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, たまご, とりにく 黄: こめ, じゃがいも, あぶら, こんにやく, こまあぶら 緑: たまねぎ, にんじん, しめじ, ねぎ, さやいんげん, ごぼう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.2kcal 25.7g 中 78.7kcal 31.7g</p>	<p>3日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, たまご, ぶたにく, わかめ 黄: パン, くらざとう, ビーフン, あぶら, さとう 緑: ねぎ, にんじん, にんにく, だいこん, こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.0kcal 23.5g 中 76.3kcal 30.4g</p>	<p>4日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, たまご, とりにく, ベーコン 黄: こめ, あぶら, マカロニ, こむぎこ 緑: えだまめ, たまねぎ, にんじん, にんじん, かぼちゃ, キャベツ, しいたけ, しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.1kcal 24.7g 中 76.4kcal 30.7g</p>	<p>5日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, ひじき, ベーコン, ぶたにく, だいず 黄: パン, くらざとう, あぶら, じゃがいも, さとう 緑: にんじん, たまねぎ, パセリ, きゅうり, キャベツ, トマト, ピューレー, なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 65.5kcal 27.0g 中 81.3kcal 34.0g</p>	<p>6日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, こんぶ 黄: こめ, さとう, あぶら, ごまあぶら, じゃがいも, むぎ, くらざとう 緑: にんにく, トマト, さやいんげん, なす, にんじん, たまねぎ, きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.7kcal 20.0g 中 77.8kcal 25.4g</p>
<p>9日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, のり, あげ, ぶたにく, かつししゃも(か'リ)</p> <p>黄: こめ, あぶら, でんぶん, こむぎこ, さとう</p> <p>緑: もやし, にんじん, しいたけ, たけのこ, ねぎ, レモン, キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.3kcal 22.1g 中 78.7kcal 27.8g</p>	<p>10日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, たら, ぶたにく, たら</p> <p>黄: パン, じゃがいも, さとう, あぶら, でんぶん, こむぎこ</p> <p>緑: キャベツ, ぶどう, にんじん, しいたけ, たまねぎ, にんにく, きょうねぎ, コーン, ピーマン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.8kcal 26.9g 中 75.5kcal 33.5g</p>	<p>11日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, たら, ぶたにく, たら</p> <p>黄: こめ, さとう, あぶら, でんぶん, こむぎこ</p> <p>緑: にんじん, しょうが, きゅうり, たまねぎ, ピーマン, キャベツ, きくらげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.2kcal 23.9g 中 76.2kcal 29.9g</p>	<p>12日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, あおな, ぶたにく</p> <p>黄: こめ, さとう, あぶら, でんぶん, こむぎこ</p> <p>緑: にんじん, しょうが, きゅうり, たまねぎ, ピーマン, キャベツ, こまつな, トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.5kcal 23.4g 中 81.6kcal 29.1g</p>	<p>13日 行事食...お月見 (いもたき)</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, たまご, とりにく, かつおぶし, のり</p> <p>黄: こめ, こんにやく, あぶら, すいとう, さといも, さとう</p> <p>緑: しいたけ, ごぼう, にんじん, さやいんげん, かぼちゃ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 67.0kcal 23.5g 中 85.0kcal 28.5g</p>
<p>16日</p> <p>敬老の日</p>	<p>17日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, わかめ, とりにく, みそ, あげ, こめ</p> <p>黄: さつまいも, でんぶん, あぶら</p> <p>緑: ねぎ, ごぼう, にんじん, だいこん, しょうが, たくあん, キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.3kcal 24.4g 中 82.5kcal 31.4g</p>	<p>18日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, とりにく, だし, ポークウインナー</p> <p>黄: みかんパン, じゃがいも, でんぶん, こむぎこ, さとう, くらざとう</p> <p>緑: セロリ, パセリ, キャベツ, にんじん, たまねぎ, きゅうり, きりぼしだいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.6kcal 25.3g 中 77.1kcal 31.2g</p>	<p>19日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, ひじき, とりにく, たちうお, だし</p> <p>黄: こめ, こむぎこ, あぶら, こんにやく, さとう, でんぶん</p> <p>緑: にんじん, しょうが, すだち, きゅうり, キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 69.1kcal 25.2g 中 86.6kcal 30.6g</p>	<p>20日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, ひじき, とりにく, たちうお, だし</p> <p>黄: こめ, こむぎこ, あぶら, こんにやく, さとう, でんぶん</p> <p>緑: にんじん, しょうが, すだち, きゅうり, キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.1kcal 24.5g 中 76.7kcal 30.5g</p>
<p>23日</p> <p>秋分の日</p>	<p>24日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, わかめ, とりにく, あげ, こめ</p> <p>黄: じゃがいも, さとう</p> <p>緑: えだまめ, しいたけ, にんじん, たまねぎ, きゅうり, キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.9kcal 23.3g 中 82.6kcal 28.9g</p>	<p>25日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, たこ, かまぼこ, あおりのり, うずらたまご, たまご</p> <p>黄: こめ, そうめん, あぶら, じゃがいも, こむぎこ</p> <p>緑: うめ, なす, たまねぎ, にんじん, しいたけ, ねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.9kcal 20.4g 中 79.2kcal 25.7g</p>	<p>26日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, きわかめ, ヨーグルト</p> <p>黄: パン, じゃがいも, あぶら, さとう, こまあぶら</p> <p>緑: たまねぎ, にんじん, しめじ, さやいんげん, きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.7kcal 24.3g 中 79.7kcal 29.5g</p>	<p>27日 味めぐり...愛媛県</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, たまご, とうふ, あげ, じゃこすりみ</p> <p>黄: こめ, もちむぎ, さといも, さとう, こむぎこ</p> <p>緑: たまねぎ, ねぎ, ごぼう, にんじん, キャベツ, こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.8kcal 21.6g 中 78.1kcal 26.2g</p>
<p>30日</p> <p>旬...さんまの塩焼き</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, わかめ, とうふ, さんま, こめ</p> <p>黄: こめ, ごま, さとう</p> <p>緑: たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, にんじん, こまつな, キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.7kcal 22.4g 中 77.4kcal 26.8g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p>			

味めぐり

今月は、愛媛県の特産品を使った「もち麦ご飯」と郷土料理の「じゃこてん」です。もち麦は、はだか麦の一種で、他の種類の麦に比べて粘りがあり、もちもちとした食感が特徴です。愛媛県は、もち麦の生産量が全国一位です。じゃこてんは、小魚を骨ごとすりつぶして油で揚げたもので、カルシウムが豊富に含まれています。じゃこてんは、そのままでも食べられますが、おでんや鍋料理、炒め物など、さまざまな料理に使われます。

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) ホキ(ニュージーランド) たら(アメリカ) たちうお(愛媛) さんま(北海道・宮城) えび(インドネシア) たこ(愛媛) 小煮干(愛媛) かまぼこ(北海道) 豆腐・厚揚げ・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道) 玉葱(愛媛・北海道) にんじん(北海道) かぼちゃ(北海道・愛媛) きゅうり(愛媛・熊本・宮崎) 里芋(大分) ピーマン(愛媛・宮崎) キャベツ(長野・群馬・愛媛・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) チンゲンサイ(徳島・静岡・長野) 長なす(愛媛) ごぼう(岡山) ねぎ(香川・高知・徳島) しょうが(高知・熊本) パセリ(長野・香川) セロリ(長野) しめじ(香川・愛媛) えのきたけ(愛媛・熊本・宮崎) トマト(愛媛・熊本・北海道) 梨(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛) わかめ(徳島・兵庫) すき昆布(北海道) 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
 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かます。
 ※ 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>