



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 さけ、さといも、さつまいも、きのこ、かき、だいこん	広島県の味めぐり 今月は、広島県の味めぐりです。広島県には、牡蠣、レモン、こいわし、広島菜と特産品がたくさんあります。広島菜飯に使用する「広島菜漬け」は広島県産の伝統的な漬菜です。一株がとても大きく、漬物に加工すると程よい歯切れがあり、わさびと似た成分のピリっとした香味があります。	我が家の献立 学校給食で食べたい 我が家の献立 ご家庭で食べられている献立を、学校給食に取り入れました。 お楽しみに!	1日 とりへのてりやき キャベツのおひたし ごはん、さつまいもみそしる	2日 行事食…お月見(いもたき) いかのてんぷら ごはん、あまずづけ、いもたき
5日 行事食…秋まつり(松山餅) わかどりのからあげ、おひたし、まつやまずし、すましじる	6日 きわかめのサラダ、ひめむぎパン、マカロニのクリーム	7日 ござかな、あつあげとひじきのもの、ごはん、さといものそばろに	8日 チリコンカン、ターメリックライス、ミネストローネ	9日 我が家の献立 優秀作品 さつまいもとえびのケチャップいため、ちゅうかふうたきごみごはん、はくさいスープ
12日 旬…さつまいものかきあげ さつまいものかきあげ、しそひきあえ、ごはん、さわにわん	13日 我が家の献立 優秀作品 ぶどうゼリー、ジャーマンポテト、パン、イタリアンたまごスープ	14日 のり、かふうサラダ、ごはん、あつあげいり、はつぼうさい	15日 さけフライ、ポイルやさい、ごはん、やさいスープ	16日 なつとう、くるみあえ、ごはん、にくじゃが
19日 かわりきんぴら、むぎごはん、あぶたまどんぶり(く)	20日 ホキのケチャップいため、パン、きのこスープ	21日 味めぐり…広島県 おこのみでん、ひろしまめし、だんご	22日 ヨーグルト、アーモンドいり、だいこんサラダ、ごはん、じゃがいものカレーふうみ	23日 ホキのいそべあげ、ごまあえ、ごはん、のっぺいじる
26日 「りょう」でくぼる こいわしのからあげ、さんしょくあえ、ごはん、ごもくに	27日 旬…きのこスパゲティ かいそうサラダ、パン、きのこスパゲティ、りんご	28日 さわらのからあげ、ポイルキャベツ、ごはん、ほうれんそうのスープ	29日 イタリアンサラダ、コーンピラフ、ビーフシチュー	30日 ごまドレッシングサラダ、もちむぎごはん、あきのカレー(ルー)

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) いわし(愛媛) たい(愛媛) 小煮干し(愛媛) さけ(北海道) えび(ニュージーランド) いか(中南米) かまぼこ・すり身(北海道) 厚揚げ・生揚げ・豆腐(カナダ) 大豆(北海道) 里芋(愛媛・九州地方) じゃがいも(北海道) 玉葱(北海道) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・宮崎) かぼちゃ(北海道・メキシコ) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・埼玉・広島) テンゲンサイ(徳島・長野・福岡・熊本・静岡・大分) 人参(北海道) ねぎ(香川・高知・徳島・愛媛) キャベツ(愛媛・長野・熊本・群馬・宮崎) ごぼう(岡山・北海道・青森・宮崎) 大根(北海道・青森・愛媛・熊本) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川) わかめ(宮城) ひじき(松山) くきわかめ(徳島・岩手)

※ (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。 味めぐり…日本の味めぐり
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】
😊 … 松山とれたて食品を使った料理(食材は太字にしています)

※ 週に1回程度みかんジュースが付きます。
※ 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>