

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
<p align="center"><b>味めぐり【和歌山県】</b></p> <p>今月の味めぐり献立は、『和歌山県』です。 和歌山県の「梅」の生産量は、全国生産量の約6割です。日当たりの良い気候風土が梅栽培に適していたため、和歌山県の南部地域を中心に栽培が広がったといわれています。「高野豆腐」は、鎌倉時代、高野山の僧侶たちによって作られ、精進料理として食されていました。 給食では『梅ごはん』『高野豆腐の揚げ煮』にしています。</p>											
<p align="center"><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>さんま さともしも なし たちうお きゅうり くり ぶどう</p>											
<p><b>5日</b></p> <p>赤: フレンチサラダ 黄: もちむぎごはん 緑: キーマカレー(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.07kcal 2.3.7g 中 7.78kcal 2.9.1g</p>		<p><b>6日</b></p> <p>赤: かいそうサラダ 黄: パン 緑: ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.08kcal 2.8.4g 中 7.58kcal 3.4.9g</p>		<p><b>7日</b></p> <p>赤: ポイルキャベツ 黄: いかのさらさあげ 緑: ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.86kcal 2.5.8g 中 7.56kcal 3.2.2g</p>		<p><b>8日</b></p> <p>赤: とりにくのピリカラフル 黄: ごはん 緑: ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.72kcal 2.4.8g 中 7.53kcal 3.0.3g</p>		<p><b>9日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう 黄: こめ 緑: ビーマン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.28kcal 2.6.8g 中 7.53kcal 3.0.1g</p>		<p><b>10日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう 黄: こめ 緑: ビーマン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.28kcal 2.6.8g 中 7.53kcal 3.0.1g</p>	
<p><b>12日</b></p> <p>赤: しそひじき 黄: ごはん 緑: おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.32kcal 2.4.8g 中 7.91kcal 3.0.0g</p>		<p><b>13日</b></p> <p>赤: フルーツあえ 黄: パン 緑: じゃが芋のケチャップ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.09kcal 2.4.8g 中 7.63kcal 3.0.9g</p>		<p><b>14日</b></p> <p>赤: おひたし 黄: さともしものおぼろ 緑: すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.57kcal 2.6.5g 中 7.20kcal 3.3.7g</p>		<p><b>15日</b></p> <p>赤: ぐわいさのサラダ 黄: パン 緑: ぶどう(りょうでくぼる)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.92kcal 2.4.8g 中 7.43kcal 2.8.4g</p>		<p><b>16日</b></p> <p>赤: きりぼしだいのちゅうかサラダ 黄: ごはん 緑: はつぼうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.58kcal 2.5.7g 中 7.22kcal 3.2.1g</p>		<p><b>17日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう 黄: いか 緑: ぶたにく</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.01kcal 2.4.3g 中 7.64kcal 3.0.4g</p>	
<p align="center"><b>敬老の日</b></p>											
<p><b>19日</b></p> <p>赤: さんしょくあえ 黄: ぶたにくのころもあげ 緑: いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.09kcal 2.9.6g 中 7.75kcal 3.6.9g</p>		<p><b>20日</b></p> <p>赤: コーンサラダ 黄: パン 緑: じゃが芋のケチャップ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.13kcal 2.6.7g 中 7.70kcal 3.3.1g</p>		<p><b>21日</b></p> <p>赤: キャベツのおひたし 黄: ししゃものなんばんづけ 緑: きりぼしだいのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.76kcal 2.2.9g 中 7.42kcal 2.9.0g</p>		<p><b>22日</b></p> <p>赤: こやどうふのあげ 黄: うめごはん 緑: ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.21kcal 2.1.3g 中 7.75kcal 2.6.0g</p>		<p><b>23日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう 黄: こめ 緑: ビーマン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.21kcal 2.1.3g 中 7.75kcal 2.6.0g</p>		<p align="center"><b>秋分の日</b></p>	
<p><b>26日</b></p> <p>赤: ひらてん 黄: ぶたにく 緑: たまご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.09kcal 2.9.6g 中 7.75kcal 3.6.9g</p>		<p><b>27日</b></p> <p>赤: チーズ 黄: ドレッシング 緑: サラダ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.88kcal 2.6.8g 中 7.40kcal 3.2.7g</p>		<p><b>28日</b></p> <p>赤: すだちうみづけ 黄: はものてんぷら 緑: さともしものみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.72kcal 2.6.2g 中 7.42kcal 3.3.2g</p>		<p><b>29日</b></p> <p>赤: パイン 黄: もちむぎ 緑: たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.67kcal 2.4.9g 中 7.25kcal 3.0.7g</p>		<p><b>30日</b></p> <p>赤: ホキのレモン汁 黄: コーンピラフ 緑: クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.41kcal 2.4.4g 中 8.03kcal 2.9.9g</p>		<p><b>31日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう 黄: ぶたにく 緑: たまご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.41kcal 2.4.4g 中 8.03kcal 2.9.9g</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) ホキ(ニュージーランド) さんま(宮城) はも(愛媛) ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) いか(南米) 豆腐(カナダ) 揚げ(カナダ・アメリカ) 平天(北海道) ちくわ(タイ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 高野豆腐(アメリカ・カナダ) 長なす(愛媛・熊本) 里芋(大分・宮崎) きゅうり(愛媛・宮崎・熊本・高知・北海道・福岡・秋田) じゃがいも(北海道・鹿児島) にんじん(北海道・徳島) たまねぎ(愛媛・北海道・徳島・佐賀・兵庫) キャベツ(熊本・群馬・長野・愛知) チンゲン菜(徳島・長野・福岡) こまつな(愛媛・福岡・徳島・埼玉・北海道) なし(徳島・福岡・大分) ぶどう(愛媛) すだち(和歌山) たけのこ(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川) エリンギ(香川・福岡・広島) しいたけ(長野) ひじき(松山) わかめ(日本)

※ (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】  
😊 … 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)  
※ 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(8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  
…三津浜独自献立の日

※ 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>  
和歌山県HP <http://www.pref.wakayama.lg.jp>  
使用イラスト: 株式会社アドム「五訂版食品図鑑」



松山市HP