



# 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
<b>2日</b> とりてん おひたし ゆかりごはん そうめん エネルギー たんぱく質 小 6.78kcal 23.6g 中 8.51kcal 28.9g	<b>3日</b> しょうゆ ドレッシングサラダ こくとうパン ピーマン いため エネルギー たんぱく質 小 5.90kcal 23.5g 中 7.63kcal 30.4g	<b>4日</b> ホキの ごろみあげ チキンピラフ たまごスープ エネルギー たんぱく質 小 6.42kcal 29.0g 中 8.14kcal 36.3g	<b>5日</b> あげじゃが きんぴら ごはん ぶたたまご (ぐ) エネルギー たんぱく質 小 6.22kcal 25.7g 中 7.87kcal 31.7g	<b>6日</b> こんぶ サラダ むぎごはん なつやさいカレー (ルー) エネルギー たんぱく質 小 6.07kcal 20.0g 中 7.78kcal 25.4g
<b>9日</b> ししやものなんばんづけ (小)2び (中)3び いそあえ ごはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小 6.13kcal 22.1g 中 7.87kcal 27.8g	<b>10日</b> きわかめの サラダ のむヨーグルト ごはん じゃがいもの カレーふうみ エネルギー たんぱく質 小 6.57kcal 22.5g 中 8.25kcal 27.2g	<b>11日</b> パンサンス ごはん こうやどうふの ちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 6.02kcal 23.9g 中 7.62kcal 29.6g	<b>12日</b> たらの ピリカラフル パン やさい スープ ぶどう エネルギー たんぱく質 小 6.08kcal 26.9g 中 7.55kcal 33.5g	<b>13日 行事食…お月見 (いもたき)</b> かほちやの かきあげ たこめし いもたき エネルギー たんぱく質 小 6.59kcal 26.2g 中 8.38kcal 32.7g
<b>16日</b> けいろう ひ <b>敬老の日</b> わかどりのからあげ そくせきづけ ごはん ぶたじる エネルギー たんぱく質 小 6.33kcal 24.4g 中 8.25kcal 31.4g	<b>17日</b> わかどりのからあげ そくせきづけ ごはん ぶたじる エネルギー たんぱく質 小 6.33kcal 24.4g 中 8.25kcal 31.4g	<b>18日</b> カラフル ナムル みかんパン ようふう にこみ だいずかりんとう エネルギー たんぱく質 小 6.16kcal 25.3g 中 7.71kcal 31.2g	<b>19日 旬…さんまの塩焼き</b> さんまのしおやき ごはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 6.27kcal 22.4g 中 7.74kcal 26.8g	<b>20日</b> ひじき サラダ ゼリー ごはん ポーク ビーンズ エネルギー たんぱく質 小 6.57kcal 22.9g 中 8.25kcal 27.7g
<b>23日</b> しゅうぶん ひ <b>秋分の日</b> たちうおのからあげ すだちふうみづけ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 6.91kcal 25.2g 中 8.66kcal 30.6g	<b>24日</b> とりにくのてりやき コーンサラダ ごはん クリーム スープ エネルギー たんぱく質 小 6.49kcal 24.6g 中 8.25kcal 30.3g	<b>25日</b> いそべあげ トマト うめごはん にゅうめん エネルギー たんぱく質 小 6.10kcal 20.5g 中 7.69kcal 25.0g	<b>26日</b> カシューナッツあえ パン イタリアン スパゲティ なし エネルギー たんぱく質 小 6.61kcal 23.4g 中 8.39kcal 29.1g	<b>27日 味めぐり…愛媛県</b> ちぎりじゃこてん おひたし もちむぎごはん さといもの みそしる エネルギー たんぱく質 小 6.18kcal 21.6g 中 7.81kcal 26.2g
<b>30日</b> たちうおのからあげ すだちふうみづけ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 6.91kcal 25.2g 中 8.66kcal 30.6g	<b>旬の魚・野菜・果物</b> さんま さといも すだち くり ぶどう たちうお きゅうり ながなす			

### 味めぐり

今日は、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) かほちや(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>