



# 令和2年9月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>学校給食で食べたい 我が家の献立</b></p> <p>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。</p> <p>今日は、 8日・・・鶏五目炊き込みごはん 15日・・・豚肉となすの甘辛炒め</p>	<p><b>1日</b></p> <p>ごまドレッシング サラダ ごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.29kcal 19.9g 中 7.96kcal 23.9g</p>	<p><b>2日</b></p> <p>こんぶ サラダ いろいろごはん クリーム スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.42kcal 21.8g 中 7.94kcal 26.3g</p>	<p><b>3日 味めぐり...沖縄県</b></p> <p>シークワサー ゴーヤいり ゼリー ジュシー もずくじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.47kcal 24.8g 中 8.18kcal 31.0g</p>	<p><b>4日</b></p> <p>ひじき サラダ パン イタリアン スパゲティ ぶどう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.28kcal 22.3g 中 7.95kcal 27.5g</p>
<p><b>7日</b></p> <p>コーン サラダ むぎごはん ドライカレー(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.94kcal 23.3g 中 7.68kcal 29.8g</p>	<p><b>8日 我が家の献立 優秀作品</b></p> <p>たちのおからあげ すもの とじごもく たきごみ ごはん かきたま じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.57kcal 25.0g 中 8.36kcal 31.4g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>わかどりのからあげ とうもろこし ごはん ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.27kcal 25.0g 中 8.18kcal 31.6g</p>	<p><b>10日 旬...さんまの塩焼き</b></p> <p>さんまのしおやき すだちふうみづけ ごはん すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.10kcal 21.8g 中 7.55kcal 26.0g</p>	<p><b>11日</b></p> <p>カラフル ナムル こくとうパン ようふう にこみ だいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.88kcal 29.8g 中 8.60kcal 36.9g</p>
<p><b>14日 行事食...敬老の日 (せきはん)</b></p> <p>はものてんぷら いそあえ せきはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.00kcal 27.7g 中 7.67kcal 34.4g</p>	<p><b>15日 我が家の献立 優秀作品</b></p> <p>のむ ヨーグルト ぶたにとご ますの あまからいため ごはん ちゅうか スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.16kcal 25.4g 中 7.74kcal 31.2g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>しょうゆ ドレッシング サラダ パン ポーク ビーンズ なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.57kcal 27.3g 中 8.19kcal 33.6g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>きりぼしだいこんと ひじきの にもの もちむぎ ごはん ぶたたま どんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.41kcal 26.3g 中 8.05kcal 33.1g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>ホキの ごみあげ たまきのり たこめし ビーフン じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.29kcal 30.3g 中 7.94kcal 38.1g</p>
<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>さんま たちうお はも すだち ながなす なし ぶどう くり</p>				
<p><b>28日</b></p> <p>ししゃものからあげ (小)2び (中)3び レモンふうみづけ ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.21kcal 26.0g 中 8.06kcal 33.0g</p>	<p><b>29日</b></p> <p>フレンチサラダ ごはん カレーライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.93kcal 21.0g 中 8.64kcal 25.1g</p>	<p><b>30日</b></p> <p>パン サンス ごはん こうや豆腐の ちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.18kcal 22.5g 中 7.84kcal 28.0g</p>	<p><b>24日</b></p> <p>ひじきのつくだに かりかりがんと ポイルキャベツ ごはん みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.43kcal 21.9g 中 8.07kcal 26.3g</p>	
<p><b>25日</b></p> <p>とりにくの トマトソースに パン ごはん コーン スープ なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.13kcal 29.4g 中 7.74kcal 37.4g</p>				
<p><b>味めぐり (沖縄県)</b></p> <p>沖縄県の郷土料理は「琉球料理」とも呼ばれ、琉球料理は、2019年に日本遺産として認定されています。個性豊かな料理がたくさんあり、「ジュシー」は沖縄の炊き込みご飯のことで、ラード(豚肉の脂)や豚肉スープ、鰹だしを一緒に炊き込みます。給食では、沖縄の代表的な食材の豚肉と昆布を入れて炊いています。沖縄料理には、「アーサー汁」や「ジーマーミ豆腐」、豚肉を使った「ラフテー」「ソーキ」「ミミガー」ゴーヤを使った「ゴーヤチャンプルー」など多くの料理があります。</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(北海道) たい(愛媛) はも(愛媛) ししゃも(北欧) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) 大豆(北海道) 小豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 高野豆腐(アメリカ・カナダ) 里芋(九州) じゃがいも(北海道) かぼちゃ(北海道・岡山) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・埼玉) にんじん(北海道) キャベツ(群馬・長野・熊本) きゅうり(愛媛・宮崎・熊本・高知・北海道) ごぼう(岡山・宮崎・北海道・青森) だいこん(北海道・青森) たまねぎ(北海道・愛媛・徳島・佐賀) 長なす(愛媛) なし(徳島・福岡・大分) ぶどう(愛媛) すだち(徳島) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しいたけ(長野) マッシュルーム(千葉) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城) ひじき(松山) 青のり(愛媛) こんぶ(北海道) もずく(沖縄)

※ (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>