

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">あじ 徳島県</p> <p>徳島県の特産品にはわかめ、さつまいも、すだちがあります。 流れが速い鳴門の渦潮に育まれた「鳴門わかめ」は、歯ごたえと風味の良さが特徴です。 さつまいもの「鳴門金時」は吉野川の恵みがもたらした砂地畑で作られ、鮮やかな紅色の皮とホクホクとした食感が人気です。 すだちは徳島県を代表する柑橘で、さわやかな酸味とすがすがしい香りは料理を引き立てます。</p>  </div>											
<p>6日</p> <p>のむヨーグルト</p> <p>かぼちゃのきさあげ</p> <p>にゅうめん</p> <p>とうもろこしごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.16kcal 2.1. 1g 中 7.3kcal 2.5. 0g</p>		<p>7日</p> <p>ア몬드あえ</p> <p>イタリアンスパゲティ</p> <p>なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0kcal 2.3. 2g 中 8.0kcal 2.8. 4g</p>		<p>8日</p> <p>味めぐり…徳島県</p> <p>すだちあえ</p> <p>たいのてりやき</p> <p>わかめごはん</p> <p>さつまいも(り)みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4kcal 2.6. 6g 中 7.6kcal 3.2. 7g</p>		<p>9日</p> <p>きわかめのサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0kcal 2.1. 3g 中 7.5kcal 2.6. 6g</p>		<p>10日</p> <p>えだまめのおひゆで</p> <p>えびとりにく</p> <p>オアブンやき</p> <p>えびピラフ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0kcal 2.5. 9g 中 7.5kcal 3.4. 8g</p>		<p>11日</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>あげ</p> <p>ひらてん</p> <p>ふたにく</p> <p>こめ</p> <p>じゃがいも</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>こんにやく</p> <p>きやうり</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>ごぼう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0kcal 2.1. 3g 中 7.5kcal 2.6. 6g</p>	
<p>13日</p> <p>きりぼしだいこん</p> <p>むぎごはん</p> <p>あぶたまどんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.49kcal 2.3. 6g 中 8.2kcal 2.9. 7g</p>		<p>14日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ことうパン</p> <p>うらふうにこ</p> <p>ぶどう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3kcal 2.2. 1g 中 7.9kcal 2.6. 8g</p>		<p>15日</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>ごはんとくぜんに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.07kcal 2.6. 4g 中 7.7kcal 3.2. 5g</p>		<p>16日</p> <p>ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>こやう豆腐のちやうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.06kcal 2.1. 0g 中 7.6kcal 2.6. 6g</p>		<p>17日</p> <p>行事食…お月見 すも (いちたき)</p> <p>ごはんとくぜんに</p> <p>いもたき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3kcal 2.1. 6g 中 7.9kcal 2.6. 3g</p>		<p>18日</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>ちくわ</p> <p>たまご</p> <p>えび</p> <p>こんにやく</p> <p>こむぎ</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>こんにやく</p> <p>だんご</p> <p>ごま</p> <p>きくらげ</p> <p>キャベツ</p> <p>ピーマン</p> <p>たまねぎ</p> <p>たけのこ</p> <p>にんじん</p> <p>しょうが</p> <p>パセリ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.06kcal 2.1. 0g 中 7.6kcal 2.6. 6g</p>	
<p>秋刀魚(さんま)</p> <p>さんまは、秋の味覚を代表する魚です。 刀のように細長い形で、秋に脂ののっておいしくなることから、漢字で、「秋」「刀」「魚」と書き</p> <p>21日</p> <p>コーンサラダ</p> <p>パン</p> <p>クリームスープ</p> <p>だいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.18kcal 2.6. 1g 中 7.7kcal 3.2. 5g</p>		<p>22日</p> <p>そくせきつけ</p> <p>たちうおのからあげ</p> <p>ごはんとくぜんに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6kcal 2.5. 2g 中 8.4kcal 3.1. 0g</p>		<p>23日</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>あげ</p> <p>ひらてん</p> <p>ふたにく</p> <p>こめ</p> <p>じゃがいも</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>こんにやく</p> <p>だんご</p> <p>ごま</p> <p>きくらげ</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>しょうが</p> <p>キャベツ</p> <p>たくあん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6kcal 2.5. 2g 中 8.4kcal 3.1. 0g</p>		<p>24日</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはんとくぜんに</p> <p>すましる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.05kcal 2.4. 1g 中 7.5kcal 2.9. 7g</p>		<p>25日</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>ひらてん</p> <p>ふたにく</p> <p>こめ</p> <p>じゃがいも</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>こんにやく</p> <p>だんご</p> <p>ごま</p> <p>きくらげ</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>しょうが</p> <p>キャベツ</p> <p>たくあん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6kcal 2.5. 2g 中 8.4kcal 3.1. 0g</p>			
<p>27日</p> <p>旬…さんまの焼物</p> <p>おひたし</p> <p>さんまのおしやき</p> <p>ごはんとくぜんに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.05kcal 2.5. 5g 中 7.6kcal 3.1. 0g</p>		<p>28日</p> <p>くんだんご</p> <p>あます汁</p> <p>パン</p> <p>ゴーヤチップス</p> <p>にらたまスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2kcal 2.6. 6g 中 7.8kcal 3.3. 2g</p>		<p>29日</p> <p>トマト</p> <p>ごんぶサラダ</p> <p>もちむぎ</p> <p>ドライカレー(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.15kcal 2.4. 6g 中 7.9kcal 3.1. 4g</p>		<p>30日</p> <p>ホキのピリカラブル</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2kcal 2.2. 7g 中 7.8kcal 2.8. 5g</p>		<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さんま</p> <p>きゅうり</p> <p>さといも</p> <p>ごぼう</p> <p>たちうお</p> <p>はも</p> <p>すだち</p> <p>なしか</p> <p>くり</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) さんま(宮城) いわし(香川) たちうお(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) はも(愛媛) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道・愛知・富山) 押もち麦(愛媛) 里芋(九州) ひじき(松山) わかめ(日本) くきわかめ(徳島) じゃがいも(北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・埼玉・茨城・石川) チンゲン菜(徳島・熊本・福岡・静岡) にら(高知・宮崎) 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・高知・熊本・北海道) すだち(徳島) ごぼう(岡山・宮崎・鹿児島・北海道) だいこん(北海道・青森) たまねぎ(北海道・愛媛・佐賀・徳島) なす(愛媛) 梨(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) きくらげ(愛媛) マッシュルーム(千葉県) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) しいたけ(鳥根)

※ (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【穀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>