

令和4年10月 予定献立表


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>3日</p> <p>すもの さばのみそに ごはん こやどうふのたまごとし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.48kcal 2.6. 3g 中 8.12kcal 3.1. 9g</p>	<p>4日</p> <p>そくせきつけ のり ごはん かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.09kcal 2.2. 2g 中 7.78kcal 2.7. 4g</p>	<p>5日</p> <p>こんぶ サラダ パン きのこ スパゲティ だいちいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.56kcal 3.0. 4g 中 8.28kcal 3.7. 9g</p>	<p>6日 行事食…秋まつり(松山餅)</p> <p>キャベツのおひたし わかどりのからあげ まつやますし すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.82kcal 2.1. 7g 中 7.42kcal 2.6. 6g</p>	<p>7日</p> <p>きんぴら ごはん ごもくあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.67kcal 2.5. 3g 中 7.21kcal 3.1. 1g</p>
<p>11日</p> <p>きのこ きのは、木の切り株に生えることから「木の子ども」という意味で「きのこ」といわれるようになりました。うま味成分が多くふくまれているので、料理の味がさらにおいしくなります。</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.77kcal 2.2. 9g 中 7.24kcal 2.7. 1g</p>	<p>12日</p> <p>ホキのビーンズ ソースいため パン キャロット スープ なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.25kcal 2.9. 2g 中 7.76kcal 3.5. 9g</p>	<p>13日</p> <p>ごまあえ ごはん さつまいものみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.00kcal 2.6. 2g 中 7.52kcal 3.2. 0g</p>	<p>14日</p> <p>コーン サラダ ことうパン やさいスープ いかのてんぷら</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.84kcal 2.8. 4g 中 7.31kcal 3.5. 2g</p>	
<p>17日</p> <p>とりにく ごはん きのこ スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.40kcal 2.0. 9g 中 7.91kcal 2.5. 5g</p>	<p>18日</p> <p>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)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.07kcal 2.3. 6g 中 7.76kcal 2.9. 0g</p>	<p>19日</p> <p>ナムル スイートポテトパン ちゅうかさそば ぎょうざ 小1こ 中2こ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.54kcal 2.4. 9g 中 7.56kcal 3.2. 7g</p>	<p>20日 味めぐり…愛媛県</p> <p>くりとえびのかきあげ ひじきめし ほうちょう汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.87kcal 2.1. 2g 中 7.47kcal 2.6. 1g</p>	<p>21日</p> <p>チリコンカン ヨーグルト ごはん たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.04kcal 2.6. 8g 中 7.80kcal 3.2. 5g</p>
<p>24日</p> <p>ゆかりあえ ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.03kcal 2.7. 6g 中 7.65kcal 3.4. 1g</p>	<p>25日</p> <p>アーモンドあえ きのこごはん さといものそばろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.83kcal 2.4. 2g 中 7.46kcal 3.0. 3g</p>	<p>26日</p> <p>ひじき サラダ こめこパン クリーム ビーンズ りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.20kcal 2.9. 9g 中 7.72kcal 3.7. 2g</p>	<p>27日 旬…さけフライ</p> <p>あまぎづけ さけフライ くりいり たきこみごはん どうふじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.62kcal 2.2. 9g 中 7.15kcal 2.8. 0g</p>	<p>28日</p> <p>きりぼしだいのん ちゅうかさサラダ ごまあえ もちむぎごはん ちゅうかどんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.74kcal 2.7. 3g 中 7.42kcal 3.4. 7g</p>
<p>31日</p> <p>とりにくの ハニーマスタードやき ポイルやさい ツナライス ビーフン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.34kcal 2.7. 7g 中 7.89kcal 3.4. 7g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さけ くり かき きのこい さといも さつまいも だいこんば</p>			

味めぐり【愛媛県】

今月の味めぐり献立は、愛媛県の『ひじき飯』と『ほうちょう汁』です。

『ひじき飯』に使われている「松山ひじき」は、松山農林水産物ブランドに認定され、シャキシャキとした食感が特長です。

『ほうちょう汁』は、宇和島市の遊子地区に伝わる郷土料理です。魚でとった出汁に包丁で切ったうどんを入れて煮込みます。



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) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(中南米) いわし(鹿児島) 鮭(北海道) さば(日本) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) かまぼこ(平天(北海道) 里芋(愛媛) 栗(日本) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(東北地方) さつま芋(徳島・熊本・鹿児島・茨城・千葉) 大根(北海道・青森・愛媛・熊本・山口・岩手) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・栃木・群馬・茨城) ほうれん草(長野・岐阜・北海道・愛媛・徳島・福岡・栃木) キャベツ(愛媛・長野・熊本・群馬・茨城) たまねぎ(北海道) レタス(長野・群馬) にんじん(北海道) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) 梨(大分・福岡・熊本) りんご(青森・長野) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・福岡) しいたけ(日本) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) きくらげ(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】
 ※ 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(1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

※ 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、不明点がありましたら、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>

