

令和5年10月 予定献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
2日 エネルギー たんぱく質 小 614kcal 29.0g 中 773kcal 35.8g		3日 エネルギー たんぱく質 小 574kcal 26.9g 中 719kcal 33.2g		4日 エネルギー たんぱく質 小 570kcal 23.3g 中 715kcal 27.3g		5日 エネルギー たんぱく質 小 567kcal 24.6g 中 717kcal 30.2g		6日 行事食…秋まつり(松山鮮) エネルギー たんぱく質 小 621kcal 23.9g 中 797kcal 29.9g		7日 エネルギー たんぱく質 小 614kcal 29.0g 中 773kcal 35.8g	
9日 スポーツの日											
16日 エネルギー たんぱく質 小 595kcal 26.6g 中 753kcal 32.2g		17日 エネルギー たんぱく質 小 633kcal 28.0g 中 782kcal 34.1g		18日 エネルギー たんぱく質 小 569kcal 21.8g 中 728kcal 26.7g		19日 エネルギー たんぱく質 小 609kcal 21.1g 中 764kcal 25.9g		20日 エネルギー たんぱく質 小 603kcal 23.1g 中 788kcal 29.2g		23日 旬…さけフライ エネルギー たんぱく質 小 640kcal 30.4g 中 817kcal 37.8g	
30日 エネルギー たんぱく質 小 608kcal 32.0g 中 777kcal 39.5g		31日 エネルギー たんぱく質 小 661kcal 27.2g 中 817kcal 33.8g		25日 エネルギー たんぱく質 小 627kcal 21.8g 中 770kcal 25.9g		26日 エネルギー たんぱく質 小 599kcal 22.9g 中 754kcal 29.8g		27日 エネルギー たんぱく質 小 599kcal 22.9g 中 759kcal 28.8g			
旬の魚・野菜・果物 さけ、くり、さといも、さつまいも、だいこん、きのこ、さきのこ、さきのこい											
あじ 味めぐり(三重県) 今月の味めぐり献立は『三重県』です。『さぶらぎごはん』は松阪市米ノ庄町に昔から伝わるご飯です。「さぶらぎ」とは「田開き」という意味です。田植えをする時に苗がうまく育つようにと、炒った大豆の入った『さぶらぎごはん』を供えて、田の神様をお願いをしました。『僧兵汁』は、いのしし肉やんにんにく、季節の野菜をふんだんに入れた、みそ仕立ての料理です。三重郡菟野町の山にある三嶽寺というお寺で、修行をしていた僧兵たちのスタミナ源として食べられていました。											

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) さけ(北海道) さば(ノルウェー) いわし(鹿児島) ホキ(ニュージーランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ(カナダ・日本) 油揚げ(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) 押もち麦(愛媛) たけのこ(愛媛) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉・茨城) さといも(九州) にんじん(北海道・青森・長崎) キャベツ(愛媛・熊本・長野・群馬・愛知) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・群馬) だいこん(北海道・青森・熊本・愛媛) たまねぎ(北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・広島・群馬) はくさい(長野・愛媛・大分・徳島・茨城) くり(愛媛・熊本・茨城) なし(大分・福岡・熊本・新潟) りんご(青森・長野・山形) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野・熊本) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・福岡・広島) しいたけ(三重) きくらげ(松山) わかめ(宮城・岩手) ひじき(松山) のり(香川・愛媛)

※(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。また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。
 ※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/krashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

