

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<p style="text-align: center;">味のめぐり【新潟県】</p> <p>今月の味のめぐり献立は、『新潟県』です。『黄金汁』は、新潟県上越市に伝わる行事食で、お釈迦様の命日に作る風習が残っています。前日から半日かけて準備する『黄金汁』は、大豆をつぶして平たくし乾燥させた打ち豆を中心に越冬野菜の大根、にんじん、里芋、ごぼうとこんにやく、油揚げの7つの材料を大鍋で煮込んだもので、昔は冬の大切な栄養源でした。各家庭の畑でとれた野菜を使って『豊作祝い』として作ることから、『黄金汁』の名前がつけられたといわれています。</p> 									
<p>6日</p> <p>赤: しそひじき、かふう、サラダ</p> <p>黄: ごはん、こうやどうふのたまご</p> <p>緑: エネルギー 21.9g, たんぱく質 2.1g</p>	<p>赤: とうり、たまご</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 26.6g, たんぱく質 5.84kcal</p>	<p>7日</p> <p>赤: ホキ、オレンジあげ</p> <p>黄: パン、クリームスープ</p> <p>緑: エネルギー 29.8g, たんぱく質 2.3kcal</p>	<p>赤: ホキ</p> <p>黄: パン、じゃがいも、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 37.2g, たんぱく質 6.23kcal</p>	<p>8日</p> <p>赤: ごま、あえ</p> <p>黄: じゃがいものそばに</p> <p>緑: エネルギー 2.4g, たんぱく質 5.86kcal</p>	<p>赤: ぎゅうにゅう、たまご</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 3.6g, たんぱく質 7.39kcal</p>	<p>9日</p> <p>赤: ほうれんそう、みかん</p> <p>黄: ごはん、たまごスープ</p> <p>緑: エネルギー 2.9g, たんぱく質 5.88kcal</p>	<p>赤: とうり、たまご</p> <p>黄: じゃがいも、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 3.0g, たんぱく質 6.13kcal</p>	<p style="text-align: center;">文化の日</p>	
<p>13日</p> <p>赤: りんご、かきあげ</p> <p>黄: ごはん、いそに</p> <p>緑: エネルギー 2.3g, たんぱく質 6.05kcal</p>	<p>赤: ひじき、たまご</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 2.9g, たんぱく質 7.73kcal</p>	<p>14日</p> <p>赤: ごまドレッシング、サラダ</p> <p>黄: こめ、カレーうどん</p> <p>緑: エネルギー 3.2g, たんぱく質 7.47kcal</p>	<p>赤: さとう</p> <p>黄: こめ、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 3.0g, たんぱく質 7.63kcal</p>	<p>15日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、たまご</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 2.3g, たんぱく質 5.88kcal</p>	<p>赤: のり</p> <p>黄: さばのしょうがに</p> <p>緑: エネルギー 2.6g, たんぱく質 7.31kcal</p>	<p>16日</p> <p>赤: ヨーグルト、すぶた</p> <p>黄: ごはん、はくさいスープ</p> <p>緑: エネルギー 2.4g, たんぱく質 6.14kcal</p>	<p>赤: とうり、たまご</p> <p>黄: じゃがいも、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 3.0g, たんぱく質 7.32kcal</p>	<p style="text-align: center;">行事食…和食の日</p>	
<p>20日</p> <p>赤: こんぶ、サラダ</p> <p>黄: もちむぎ、ごはん</p> <p>緑: エネルギー 2.0g, たんぱく質 5.77kcal</p>	<p>赤: ひじき、たまご</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 2.6g, たんぱく質 7.27kcal</p>	<p>21日</p> <p>赤: ひじき、サラダ</p> <p>黄: パン、きのこシチュー</p> <p>緑: エネルギー 2.4g, たんぱく質 5.80kcal</p>	<p>赤: ぎゅうにゅう、たまご</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 2.8g, たんぱく質 7.26kcal</p>	<p>22日</p> <p>赤: きわめ、サラダ</p> <p>黄: ちゅうかふう、ごはんと</p> <p>緑: エネルギー 2.1g, たんぱく質 5.74kcal</p>	<p>赤: のり</p> <p>黄: さばのしょうがに</p> <p>緑: エネルギー 2.7g, たんぱく質 7.40kcal</p>	<p>23日</p> <p>赤: ヨーグルト、すぶた</p> <p>黄: ごはん、はくさいスープ</p> <p>緑: エネルギー 2.6g, たんぱく質 6.14kcal</p>	<p>赤: とうり、たまご</p> <p>黄: じゃがいも、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 3.0g, たんぱく質 7.32kcal</p>	<p style="text-align: center;">勤労感謝の日</p>	
<p>27日</p> <p>赤: みかん、ごまあえ</p> <p>黄: たいめし、さつま</p> <p>緑: エネルギー 2.1g, たんぱく質 5.67kcal</p>	<p>赤: とうり、たまご</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 2.4g, たんぱく質 7.32kcal</p>	<p>28日</p> <p>赤: かいそう、サラダ</p> <p>黄: パン、スバゲティ</p> <p>緑: エネルギー 2.9g, たんぱく質 5.84kcal</p>	<p>赤: ぎゅうにゅう、たまご</p> <p>黄: さとう、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 3.1g, たんぱく質 7.27kcal</p>	<p>29日</p> <p>赤: 味のめぐり…新潟県</p> <p>黄: ほうれんそう、ごまあえ</p> <p>緑: エネルギー 2.5g, たんぱく質 5.72kcal</p>	<p>赤: さけ</p> <p>黄: さけのからあげ</p> <p>緑: エネルギー 2.9g, たんぱく質 7.91kcal</p>	<p>30日</p> <p>赤: スイートポテト、いかのからあげ</p> <p>黄: いろいろごはん、ピーン</p> <p>緑: エネルギー 2.6g, たんぱく質 6.26kcal</p>	<p>赤: とうり、たまご</p> <p>黄: じゃがいも、あぶら</p> <p>緑: エネルギー 3.2g, たんぱく質 7.94kcal</p>	<p style="text-align: center;">旬の魚・野菜・果物</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) さば(ルウエー) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) いか(中南米) えび(インドネシア) たい(愛媛) たこ(愛媛) 豆腐・厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) 平天(北海道) 大豆(北海道) 打豆(福井) 押もち麦(愛媛) 里芋(九州) じゃがいも(北海道) キャベツ(愛媛・愛知・長野・熊本・松山・徳島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・松山) たまねぎ(北海道・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) わかめ(宮城) きわめ(徳島) ほうれん草(愛媛・徳島・松山) ごぼう(北海道・鹿児島・青森) だいこん(愛媛・長崎・熊本・大分・岩手・青森) 白菜(愛媛・長野・長崎) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) えのき茸(愛媛・宮崎・熊本・宮城) しめじ(香川・福岡) しいたけ(三重) マッシュルーム(千葉) 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】

味のめぐり…日本の味のめぐり献立
 旬…旬の食材を生かした献立

※ 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、不明な点がございましたら、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/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>
 <松山市HP>