

令和4年11月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 れんこん、りんご、ふゆキャベツ、みかん、ほうれんそう、さば、こめ(しんまい)	りんご、いかのからあげ、ゆかりごはん、チャンポン エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.7 g 中 7.1 kcal 3.3 g	きゅうり、ゆが、ぶたにく、いかに、だいず、ポークウィンナー、きわかめ こめこパン、きわかめのサラダ、ようふうにこみ エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 3.0 g 中 7.4 kcal 3.7 g	ぎゅうりゅう、ぶたにく、だいず、ポークウィンナー、きわかめ パン、じゃがいも、さとう、でんぶん、くるぎとう、ごま、あぶら にんじん、コーン、セロリ、ハセリ、はくさい、たまねぎ、きゅうり エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.6 g 中 7.8 kcal 3.3 g	みかん、ホキのピリカラフル、チキンピラフ、ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.6 g 中 7.8 kcal 3.3 g
7日 しょうゆドレッシング、サラダ、ヨーグルト もちむぎ、ごはん、ハヤシライス(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.2 g 中 8.1 kcal 2.8 g	かふう、サラダ、ごはん、マーボー、スープ エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.4 g 中 7.2 kcal 3.1 g	スイートポテト、えびのチリソース、ごはん、ワンタン、スープ エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.4 g 中 7.8 kcal 2.8 g	10日 味めぐり…奈良県 ホキのたつたあげ、ならちやめし、あすかじる エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.6 g 中 7.8 kcal 3.3 g	11日 フレンチ、サラダ、パン、カレー、ビーンズ、りんご エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.7 g 中 7.8 kcal 3.3 g
14日 ゆずふうみづけ、たいのこみあげ、ごはんとつべい、のっぺい エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.5 g 中 7.2 kcal 3.1 g	15日 みかん、カラフルナムル、ごはん、あつあげとぶたにくのちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.3 g 中 7.5 kcal 2.8 g	16日 コーン、サラダ、パン、きのこシチュー、こにほしのいそかあげ エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.4 g 中 7.0 kcal 2.9 g	17日 おひたし、れんこんチップス、くりごはん、いそに エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.2 g 中 7.1 kcal 2.7 g	18日 かわりきんぴら、みかん、ごはん、おやこに エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.7 g 中 8.1 kcal 3.3 g
21日 キャベツのおひたし、ぶたにくのかりんあげ、もちむぎ、ごはん、ぎよそうめん、じる エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.6 g 中 7.2 kcal 3.1 g	22日 みかん、ごまあえ、きりぼしめし、すいとん エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.1 g 中 7.2 kcal 2.6 g	23日 きんろうかんしゃひ ぎゅうりゅう、ぶたにく、かまぼこ、とりにく、ごま、さとう、あぶら、さといも、でんぶん、すいとん、ねぎ、にんじん、みかん、ごぼう、えきたけ、しょうが、だいまめ、きりぼしだいこん、ほうれんそう、はくさい	24日 行事食…和食の日 だいごんのすもの、さばのしょうがに、ごはん、キャベツのみそしる エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.2 g 中 7.4 kcal 2.7 g	25日 わかどりのコーンフレークあげ、パン、はくさいとベーコンのスープ、みかん エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 3.0 g 中 7.3 kcal 3.7 g
28日 旬…れんこんのうま煮 しそひきあえ、アーモンドいり、カミカミあげ、ごはん、れんこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.2 g 中 7.6 kcal 2.7 g	29日 アーモンドあえ、なっとう、ごはん、じゃがいものそばろに エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.5 g 中 7.8 kcal 3.1 g	30日 ことうパン、かいそう、サラダ、ししゃもフライ(小1杯・中2杯)、ビーフじる エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.4 g 中 7.7 kcal 3.1 g	<p>あじ なら けん 味めぐり【奈良県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、『奈良県』です。 『飛鳥汁(飛鳥鍋)』は、鶏肉や野菜を牛乳とだし汁で煮込んだ奈良県の郷土料理です。 飛鳥時代に唐から奈良へやってきた使者が練乳に似た乳製品を 伝え、孝徳天皇へ献上したところ大変喜ばれ、乳牛が宮中で飼育されるようになりました。これが、日本における牛乳飲用の始まりになったといわれています。当時は貴族の飲み物でしたが、僧侶たちもひそかに飲むようになり、そのうち飼っていた鶏肉を牛乳で煮て食していたものが「飛鳥鍋」の起源といわれています。</p> 	

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(岩手) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー) たご(愛媛) えび(インドネシア) いか(中南米) 豆腐・あげ(カナダ・愛媛) かまぼこ・魚そうめん・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎) にんじん(北海道・長崎・松山) たまねぎ(北海道) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡・鳥取・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・長野・群馬・徳島) だいごん(愛媛・長崎・熊本・青森・北海道・大分・長野・松山) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) れんこん(徳島) はくさい(長野・愛媛・徳島・大分・長崎) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) さといも(大分) くり(愛媛) えきたけ(愛媛・宮崎・長野) しいたけ(長崎) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) 番茶(鹿児島) わかめ(日本) くきわかめ(徳島) 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】
 ※ 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
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/gakkoukyusoku.html>



<松山市HP>