

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p>味めぐり【和歌山県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、『和歌山県』です。 和歌山県の「梅」の生産量は、全国生産量の約6割です。日当たりの良い気候風土が梅栽培に適していたため、和歌山県の南部地域を中心に栽培が広がったといわれています。「高野豆腐」は、鎌倉時代、高野山の僧侶たちによって作られ、精進料理として食されていました。 給食では『梅ごはん』『高野豆腐の揚げ煮』にしています。</p>		<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さんま さととも なし たちうお きゅうり くり ぶどう</p>		<p>1日</p> <p>赤 ひじき 黄 アーモンド 緑 ごはん おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 2kcal 2.4 8g 中 7.9 1kcal 3.0 0.9g</p>	<p>2日</p> <p>赤 ベーコン 黄 あぶら 緑 じゃがいも さとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 9kcal 2.4 8g 中 7.6 3kcal 3.0 3g</p>
<p>5日</p> <p>赤 たまご 黄 ぶたにく 緑 ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 7kcal 2.8 6g 中 7.8 7kcal 3.5 3g</p>	<p>6日</p> <p>赤 ぶり 黄 ちゅうかサラダ 緑 ごはん はつぼうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.5 9kcal 2.5 7g 中 7.2 2kcal 3.2 1g</p>	<p>7日</p> <p>赤 ハンバーグのソースかけ 黄 ごはん やさいたっぷりスープ 緑 エネルギー たんぱく質 小 6.0 8kcal 2.3 7g 中 7.6 2kcal 2.8 6g</p>	<p>8日 行事食…お月見(いもたき)</p> <p>赤 あまずづけ 黄 ホキのもみじあげ 緑 ごはん いもたき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 4kcal 2.4 1g 中 7.9 3kcal 2.9 7g</p>	<p>9日</p> <p>赤 こんにゃく 黄 さとう 緑 じゃがいも</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 9kcal 2.8 5g 中 7.6 4kcal 3.5 0g</p>	
<p>12日</p> <p>赤 くわがめ 黄 ヨーグルト 緑 もちむぎ ごはん キーマカレ(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 0kcal 2.6 5g 中 8.2 6kcal 3.3 0g</p>	<p>13日 旬…はもの天ぷら</p> <p>赤 すだちふうみづけ 黄 はものてんぷら 緑 ごはん さといものみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 3kcal 2.6 2g 中 7.4 4kcal 3.3 3g</p>	<p>14日</p> <p>赤 フレンチサラダ 黄 パン ポークシチュー 緑 エネルギー たんぱく質 小 5.6 8kcal 2.5 3g 中 7.2 2kcal 3.1 8g</p>	<p>15日</p> <p>赤 ごまあえ 黄 さまのしおやき 緑 ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 7kcal 2.6 5g 中 7.5 2kcal 2.9 7g</p>	<p>16日</p> <p>赤 いかのさらさあげ 黄 パン タイビーフいため 緑 ぶどう(りょうでくばる)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6 6kcal 3.1 2g 中 8.4 5kcal 3.9 1g</p>	
<p>19日 敬老の日</p>		<p>20日 味めぐり…和歌山県</p> <p>赤 こうやどうふ 黄 うめごはん 緑 ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 8kcal 2.1 2g 中 7.7 1kcal 2.5 9g</p>	<p>21日</p> <p>赤 コーンサラダ 黄 パン じゃがいもケチャップに 緑 くるみだいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 3kcal 2.6 7g 中 7.7 0kcal 3.3 1g</p>	<p>22日</p> <p>赤 おひたし 黄 ホキのころもあげ 緑 さといものおもぶり すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 1kcal 2.6 7g 中 7.2 4kcal 3.4 2g</p>	
<p>26日</p> <p>赤 キャベツのおひたし 黄 ししゃものなんぼんづけ 緑 ごはん きりぼしだいこんのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 4kcal 2.2 1g 中 7.6 5kcal 2.8 0g</p>	<p>27日</p> <p>赤 パイン 黄 ピピンバ(ぐ) 緑 もちむぎ ごはん たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 0kcal 2.6 5g 中 7.7 1kcal 3.3 2g</p>	<p>28日</p> <p>赤 チーズ 黄 ドレッシングサラダ 緑 パン スパゲティペスタートレ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 4kcal 2.6 8g 中 7.9 6kcal 3.2 7g</p>	<p>29日</p> <p>赤 ホキのレモン汁 黄 コーンピラフ 緑 クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 6kcal 2.4 7g 中 7.9 7kcal 2.9 7g</p>	<p>30日</p> <p>赤 とりにくのピリカラフル 黄 ひめむぎパン 緑 ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 9kcal 2.7 7g 中 7.6 9kcal 3.3 3g</p>	

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) さんま(宮城) はも(愛媛) ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) いか(南米) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ) 平天(北海道) ちくわ(タイ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 高野豆腐(アメリカ・カナダ) 長なす(愛媛・熊本) 里芋(大分・宮崎) きゅうり(愛媛・宮崎・熊本・高知・北海道・福岡・秋田) じゃがいも(北海道・鹿児島) にんじん(北海道・徳島) たまねぎ(愛媛・北海道・徳島・佐賀・兵庫) キャベツ(熊本・群馬・長野・愛知) チンゲン菜(徳島・長野・福岡) こまつな(愛媛・福岡・徳島・埼玉・茨城・北海道) なし(徳島・福岡・大分) ぶどう(愛媛) すだち(徳島) 梅干し(和歌山) たけのこ(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川) エリンギ(香川・福岡・広島) しいたけ(長野) ひじき(松山) わかめ(日本)

※ (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(8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/gakkoukyusyoku.html>

出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/index.html 和歌山県HP <http://www.pref.wakayama.lg.jp> 使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」



<松山市HP>