

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																																
<p>2日</p> <p>赤: あつあげとひじきのもの 黄: もちむぎごはん 緑: ふたたまどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 612kcal 28.8g 中 774kcal 34.9g</p>	<p>ぎゅうにゅう たまご あげどうふ ひじきに にぼし</p> <p>赤: あげどうふ 黄: ひじきに 緑: にぼし</p>	<p>3日</p> <p>赤: ホキのあまからに 黄: パン 緑: ワンタンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 589kcal 27.0g 中 726kcal 33.3g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ ちくわ</p> <p>赤: ぶたにく 黄: ホキ 緑: ちくわ</p>	<p>4日</p> <p>赤: なつとう 黄: ごまあえ 緑: もちむぎごはん, さといものそばろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 577kcal 23.7g 中 724kcal 28.0g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう</p> <p>赤: ぶたにく 黄: なつとう 緑: なつとう</p>	<p>5日</p> <p>赤: じゃがいもとえびのケチャップいため 黄: ごはん 緑: ちゅうかそば</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 584kcal 23.7g 中 743kcal 28.9g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく えび</p> <p>赤: えび 黄: ぶたにく 緑: ぶたにく</p>	<p>6日 行事食…秋まつり(松山絆)</p> <p>赤: おひたし 黄: せんざんき 緑: まつやまずし, すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 25.9g 中 769kcal 32.6g</p>	<p>ぎゅうにゅう たい うずらたまご とりにく</p> <p>赤: うずらたまご 黄: とりにく 緑: とりにく</p>	<p>9日</p> <p style="font-size: 2em; color: orange;">スポーツの日</p>										<p>10日 味めぐり…三重県</p> <p>赤: そくせきつけ 黄: たいのもみじあげ 緑: さぶらぎごはん, そうへいじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 633kcal 29.7g 中 809kcal 37.3g</p>	<p>ぎゅうにゅう だいず みそ たまご</p> <p>赤: みそ 黄: たまご 緑: たまご</p>	<p>11日</p> <p>赤: 「りょう」でくばる 黄: あまずつけ 緑: こいわのからあげ, ごはん, いり豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 26.9g 中 797kcal 31.9g</p>	<p>ぎゅうにゅう たまご とりにく</p> <p>赤: たまご 黄: とりにく 緑: とりにく</p>	<p>12日</p> <p>赤: ゼリー 黄: キャベツのサラダ 緑: ハンバーグのソースかけ, ごはん, キャロットスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 704kcal 24.5g 中 875kcal 29.5g</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ぶたにく</p> <p>赤: ぶたにく 黄: とりにく 緑: とりにく</p>	<p>13日</p> <p>赤: いそあえ 黄: ぶたにくのしょうがやき 緑: 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 558kcal 23.5g 中 718kcal 29.7g</p>	<p>ぎゅうにゅう あげ みそ ぶたにく</p> <p>赤: ぶたにく 黄: みそ 緑: みそ</p>	<p>16日</p> <p>赤: れんこんのきんぴら 黄: ごはん 緑: おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 26.0g 中 762kcal 31.3g</p>	<p>ぎゅうにゅう あげ たまご とりにく</p> <p>赤: たまご 黄: とりにく 緑: とりにく</p>	<p>17日</p> <p>赤: さつまいものかきあげ 黄: パン 緑: タイビーエン, りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 649kcal 25.9g 中 792kcal 32.5g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご にぼし</p> <p>赤: うずらたまご 黄: にぼし 緑: にぼし</p>	<p>18日</p> <p>赤: ちぎりじゃこてん 黄: きのごはん 緑: すいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 570kcal 21.8g 中 730kcal 25.6g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく あげ とりにく</p> <p>赤: ぶたにく 黄: あげ 緑: あげ</p>	<p>19日</p> <p>赤: コーンサラダ 黄: パン 緑: じゃがいものケチャップに, アーモンドいり, だいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 27.8g 中 805kcal 34.5g</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ぶたにく</p> <p>赤: ぶたにく 黄: とりにく 緑: とりにく</p>	<p>20日</p> <p>赤: ごまずあえ 黄: さばのみそに 緑: ごはん, かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 648kcal 23.8g 中 832kcal 29.9g</p>	<p>ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず</p> <p>赤: ぶたにく 黄: ベーコン 緑: ベーコン</p>	<p>23日</p> <p>赤: すだちふうみづけ 黄: さけのこうそうやき 緑: ごはん, ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 561kcal 30.4g 中 719kcal 37.8g</p>	<p>ぎゅうにゅう さけ ごんぶ だいず</p> <p>赤: さけ 黄: ごんぶ 緑: さけ</p>	<p>24日</p> <p>赤: しょうゆドレッシングサラダ 黄: パン 緑: きのこスパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 559kcal 24.8g 中 712kcal 30.7g</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく ベーコン わかめ</p> <p>赤: とりにく 黄: ベーコン 緑: とりにく</p>	<p>25日</p> <p>赤: ひじきサラダ 黄: ヨーグルト 緑: ごはん, あきのカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 21.8g 中 770kcal 25.9g</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく ひじき ヨーグルト</p> <p>赤: ひじき 黄: ヨーグルト 緑: ひじき</p>	<p>26日</p> <p>赤: わかどりのマリアナソース 黄: ごはん 緑: やさいたつぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 577kcal 20.9g 中 730kcal 25.2g</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく ひじき ヨーグルト</p> <p>赤: ひじき 黄: ヨーグルト 緑: ひじき</p>	<p>27日</p> <p>赤: アーモンドあえ 黄: ホキのころもあげ 緑: くりごはん, にゅうめん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 617kcal 23.9g 中 782kcal 30.1g</p>	<p>ぎゅうにゅう あげ ホキ たまご</p> <p>赤: ぶたにく 黄: ホキ 緑: ホキ</p>	<p>30日</p> <p>赤: パンサンスー 黄: ごはん 緑: あつあげとぶたにくのちゅうかいだめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 20.7g 中 716kcal 25.6g</p>	<p>ぎゅうにゅう あげどうふ ぶたにく</p> <p>赤: ぶたにく 黄: あげどうふ 緑: あげどうふ</p>	<p>31日</p> <p>赤: きわかめのサラダ 黄: パン 緑: クリームピーズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 27.8g 中 744kcal 34.4g</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ</p> <p>赤: とりにく 黄: くきわかめ 緑: くきわかめ</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さけ, くり, かき, だいこん, きものこ, さといも, さつまいも</p>				
<p>9日</p> <p style="font-size: 2em; color: orange;">スポーツの日</p>																																																								
<p>10日 味めぐり…三重県</p> <p>赤: そくせきつけ 黄: たいのもみじあげ 緑: さぶらぎごはん, そうへいじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 633kcal 29.7g 中 809kcal 37.3g</p>	<p>ぎゅうにゅう だいず みそ たまご</p> <p>赤: みそ 黄: たまご 緑: たまご</p>	<p>11日</p> <p>赤: 「りょう」でくばる 黄: あまずつけ 緑: こいわのからあげ, ごはん, いり豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 26.9g 中 797kcal 31.9g</p>	<p>ぎゅうにゅう たまご とりにく</p> <p>赤: たまご 黄: とりにく 緑: とりにく</p>	<p>12日</p> <p>赤: ゼリー 黄: キャベツのサラダ 緑: ハンバーグのソースかけ, ごはん, キャロットスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 704kcal 24.5g 中 875kcal 29.5g</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ぶたにく</p> <p>赤: ぶたにく 黄: とりにく 緑: とりにく</p>	<p>13日</p> <p>赤: いそあえ 黄: ぶたにくのしょうがやき 緑: 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 558kcal 23.5g 中 718kcal 29.7g</p>	<p>ぎゅうにゅう あげ みそ ぶたにく</p> <p>赤: ぶたにく 黄: みそ 緑: みそ</p>																																																	
<p>16日</p> <p>赤: れんこんのきんぴら 黄: ごはん 緑: おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 26.0g 中 762kcal 31.3g</p>	<p>ぎゅうにゅう あげ たまご とりにく</p> <p>赤: たまご 黄: とりにく 緑: とりにく</p>	<p>17日</p> <p>赤: さつまいものかきあげ 黄: パン 緑: タイビーエン, りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 649kcal 25.9g 中 792kcal 32.5g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご にぼし</p> <p>赤: うずらたまご 黄: にぼし 緑: にぼし</p>	<p>18日</p> <p>赤: ちぎりじゃこてん 黄: きのごはん 緑: すいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 570kcal 21.8g 中 730kcal 25.6g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく あげ とりにく</p> <p>赤: ぶたにく 黄: あげ 緑: あげ</p>	<p>19日</p> <p>赤: コーンサラダ 黄: パン 緑: じゃがいものケチャップに, アーモンドいり, だいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 27.8g 中 805kcal 34.5g</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ぶたにく</p> <p>赤: ぶたにく 黄: とりにく 緑: とりにく</p>	<p>20日</p> <p>赤: ごまずあえ 黄: さばのみそに 緑: ごはん, かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 648kcal 23.8g 中 832kcal 29.9g</p>	<p>ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず</p> <p>赤: ぶたにく 黄: ベーコン 緑: ベーコン</p>																																															
<p>23日</p> <p>赤: すだちふうみづけ 黄: さけのこうそうやき 緑: ごはん, ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 561kcal 30.4g 中 719kcal 37.8g</p>	<p>ぎゅうにゅう さけ ごんぶ だいず</p> <p>赤: さけ 黄: ごんぶ 緑: さけ</p>	<p>24日</p> <p>赤: しょうゆドレッシングサラダ 黄: パン 緑: きのこスパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 559kcal 24.8g 中 712kcal 30.7g</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく ベーコン わかめ</p> <p>赤: とりにく 黄: ベーコン 緑: とりにく</p>	<p>25日</p> <p>赤: ひじきサラダ 黄: ヨーグルト 緑: ごはん, あきのカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 21.8g 中 770kcal 25.9g</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく ひじき ヨーグルト</p> <p>赤: ひじき 黄: ヨーグルト 緑: ひじき</p>	<p>26日</p> <p>赤: わかどりのマリアナソース 黄: ごはん 緑: やさいたつぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 577kcal 20.9g 中 730kcal 25.2g</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく ひじき ヨーグルト</p> <p>赤: ひじき 黄: ヨーグルト 緑: ひじき</p>	<p>27日</p> <p>赤: アーモンドあえ 黄: ホキのころもあげ 緑: くりごはん, にゅうめん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 617kcal 23.9g 中 782kcal 30.1g</p>	<p>ぎゅうにゅう あげ ホキ たまご</p> <p>赤: ぶたにく 黄: ホキ 緑: ホキ</p>																																															
<p>30日</p> <p>赤: パンサンスー 黄: ごはん 緑: あつあげとぶたにくのちゅうかいだめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 20.7g 中 716kcal 25.6g</p>	<p>ぎゅうにゅう あげどうふ ぶたにく</p> <p>赤: ぶたにく 黄: あげどうふ 緑: あげどうふ</p>	<p>31日</p> <p>赤: きわかめのサラダ 黄: パン 緑: クリームピーズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 27.8g 中 744kcal 34.4g</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ</p> <p>赤: とりにく 黄: くきわかめ 緑: くきわかめ</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さけ, くり, かき, だいこん, きものこ, さといも, さつまいも</p>																																																				

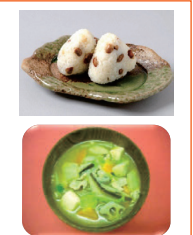
松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) 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。
 ※ 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>



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ぐ育つようにと、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HP>