



学校給食で食べたい 我が家の献立
ご家庭で食べられている献立を、
学校給食に取り入れました。
お楽しみに！

令和2年9月 予定献立表



Main table containing daily meal plans from Monday to Friday. Each day's entry includes a title, a list of ingredients, a small illustration of the meal, and a table with energy and protein values. Special days like '敬老の日' and '秋分の日' are highlighted.

味めぐり (沖縄県)
あじ おきなわけん
おきなわけん きょうどりよりり りゅうづりよりり よ りゅうづりよりり にほんいさん にんてい
沖縄県の郷土料理は「琉球料理」とも呼ばれ、琉球料理は、2019年に日本遺産として認定されています。個
性豊かな料理がたくさんあり、「ジュシー」は、沖縄の炊き込みご飯のことで、ラード(豚肉の脂)や豚肉スープ、
鰹(いわし)と一緒に炊き込みます。給食では、沖縄の代表的な食材の豚肉と昆布を入れて炊いています。
沖縄料理には他にも「アーサー汁」や「ジーマー豆腐」、豚肉を使った「ラフテー」「ソーキ」「ミミガー」、
ゴーヤを使った「ゴーヤチャンプルー」など多くの料理があります。

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) さんま(北海道) たい(愛媛) はも(愛媛) ししゃも(北歐) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) 大豆(北海道) 小豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) 高野豆腐(アメリカ・カナダ) 里芋(九州) じゃがいも(北海道)
かぼちゃ(北海道・岡山) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・埼玉) にんじん(北海道) キャベツ(群馬・長野・熊本) きゅうり(愛媛・宮崎・熊本・高知・北海道) ごぼう(岡山・宮崎・北海道・青森) だいこん(北海道・青森) たまねぎ(北海道・愛媛・徳島・佐賀)
長なす(愛媛) なし(徳島・福岡・大分) ぶどう(愛媛) すだち(徳島) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) マッシュルーム(千葉) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城) ひじき(松山) 青のり(愛媛) こんぶ(北海道) もずく(沖縄)

※ (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
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。
※ 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