

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																			
2日 エネルギー たんぱく質 小 645kcal 26.8g 中 804kcal 33.6g	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく こめ もちむぎ さとう あぶら ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん	3日 エネルギー たんぱく質 小 570kcal 27.0g 中 717kcal 33.5g	ぎゅうにゅう ぶたにく えび パン さとう ちゅうか そば にんじん きくらげ ねぎ しいたけ のこ もやし たまねぎ	4日 エネルギー たんぱく質 小 569kcal 23.5g 中 713kcal 27.6g	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう こめ もちむぎ さとう ちゅうか そば えだまめ にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう キャベツ	5日 エネルギー たんぱく質 小 557kcal 22.3g 中 711kcal 27.3g	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ ちくわ こめ ワンタン じゃがいも でんぶん あぶら エリンギ しいたけ にんじん こまつな たまねぎ はくさい しょうが	6日 行事食…秋まつり(松山鮮) エネルギー たんぱく質 小 607kcal 24.9g 中 779kcal 31.0g	ぎゅうにゅう かまぼこ たい いうずらたまご とりにく こめ さとう あぶら でんぶん にんじん しいたけ きやいんげん れんこん ねぎ えのきたけ たまねぎ																		
9日 スポーツの日		10日 味のめぐり…三重県 エネルギー たんぱく質 小 609kcal 27.3g 中 781kcal 34.4g	11日 エネルギー たんぱく質 小 634kcal 28.0g 中 797kcal 34.2g	12日 エネルギー たんぱく質 小 617kcal 22.3g 中 711kcal 27.7g	13日 エネルギー たんぱく質 小 558kcal 23.5g 中 718kcal 29.7g	14日 エネルギー たんぱく質 小 582kcal 19.4g 中 708kcal 22.9g	ぎゅうにゅう たまご さけ わかめ とりにく こめ さとう じゃがいも さといも こまつな えだまめ しいたけ にんじん たまねぎ れんこん すだち キャベツ	17日 エネルギー たんぱく質 小 682kcal 31.3g 中 847kcal 38.4g	18日 エネルギー たんぱく質 小 569kcal 22.0g 中 725kcal 27.0g	19日 エネルギー たんぱく質 小 583kcal 19.1g 中 756kcal 23.7g	20日 エネルギー たんぱく質 小 599kcal 23.1g 中 784kcal 29.2g	ぎゅうにゅう ぶたにく じゃこすりみ たまご こめ さとう あぶら すいとん こまつな エリンギ にんじん しめじ しいたけ ねぎ はくさい だいこん	ぎゅうにゅう にぼし えび かまぼこ のり こめ さつまいも はるさめ さつまいも あぶら ねぎ キャベツ にんじん しいたけ たまねぎ ごぼう	ぎゅうにゅう たまご さけ わかめ とりにく こめ さとう じゃがいも さといも こまつな えだまめ しいたけ にんじん たまねぎ れんこん すだち キャベツ	23日 旬…さけフライ エネルギー たんぱく質 小 647kcal 31.0g 中 824kcal 38.3g	24日 エネルギー たんぱく質 小 580kcal 24.9g 中 734kcal 30.8g	25日 エネルギー たんぱく質 小 621kcal 21.9g 中 770kcal 25.9g	26日 エネルギー たんぱく質 小 599kcal 24.9g 中 753kcal 30.2g	27日 エネルギー たんぱく質 小 599kcal 22.9g 中 759kcal 28.8g	ぎゅうにゅう ぶたにく じゃこすりみ たまご こめ さとう あぶら すいとん こまつな エリンギ にんじん しめじ しいたけ ねぎ はくさい だいこん	ぎゅうにゅう にぼし えび かまぼこ のり こめ さつまいも はるさめ さつまいも あぶら ねぎ キャベツ にんじん しいたけ たまねぎ ごぼう	ぎゅうにゅう たまご さけ わかめ とりにく こめ さとう じゃがいも さといも こまつな えだまめ しいたけ にんじん たまねぎ れんこん すだち キャベツ	29日 エネルギー たんぱく質 小 603kcal 27.9g 中 752kcal 34.7g	30日 エネルギー たんぱく質 小 606kcal 24.5g 中 758kcal 29.8g	31日 エネルギー たんぱく質 小 603kcal 27.9g 中 752kcal 34.7g	旬の魚・野菜・果物 さけ くり さき さといも さつまいも だいこんぼ	味のめぐり(三重県) 今月の味のめぐり献立は「三重県」です。『さぶらぎごはん』は松阪市米野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く育つようにと、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) 油あげ(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

※ 週に1回程度みかんジュースがつきます。
 ※ 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。
 ※ 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。
 ※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/krushi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

