



令和3年11月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日 ゆずふうみづけ エネルギー たんぱく質 小 655kcal 小 28.2g 中 843kcal 中 37.6g	2日 エネルギー たんぱく質 小 619kcal 小 24.9g 中 790kcal 中 31.3g	3日 文化の日 エネルギー たんぱく質 小 652kcal 小 21.1g 中 816kcal 中 25.6g	4日 エネルギー たんぱく質 小 607kcal 小 22.5g 中 772kcal 中 28.5g	5日 エネルギー たんぱく質 小 616kcal 小 30.0g 中 758kcal 中 36.6g
8日 エネルギー たんぱく質 小 659kcal 小 26.7g 中 852kcal 中 34.0g	9日 エネルギー たんぱく質 小 623kcal 小 28.5g 中 788kcal 中 34.6g	10日 エネルギー たんぱく質 小 652kcal 小 21.1g 中 816kcal 中 25.6g	11日 エネルギー たんぱく質 小 647kcal 小 26.9g 中 811kcal 中 32.8g	12日 エネルギー たんぱく質 小 640kcal 小 28.9g 中 803kcal 中 36.1g
15日 ひじきときりぼし だいたすのあえもの エネルギー たんぱく質 小 597kcal 小 25.4g 中 761kcal 中 31.7g	16日 エネルギー たんぱく質 小 601kcal 小 26.5g 中 767kcal 中 32.4g	17日 エネルギー たんぱく質 小 619kcal 小 24.4g 中 782kcal 中 30.9g	18日 エネルギー たんぱく質 小 687kcal 小 24.0g 中 866kcal 中 29.7g	19日 エネルギー たんぱく質 小 666kcal 小 26.6g 中 866kcal 中 32.4g
22日 行事食…和食の日 エネルギー たんぱく質 小 632kcal 小 28.5g 中 810kcal 中 35.7g	23日 勤労感謝の日 エネルギー たんぱく質 小 654kcal 小 26.7g 中 829kcal 中 33.9g	24日 エネルギー たんぱく質 小 654kcal 小 26.7g 中 829kcal 中 33.9g	25日 旬…れんこんのうまに おひだし エネルギー たんぱく質 小 597kcal 小 23.3g 中 776kcal 中 29.5g	26日 エネルギー たんぱく質 小 618kcal 小 18.7g 中 777kcal 中 22.9g
29日 味めぐり…山口県 あおなのびたし エネルギー たんぱく質 小 607kcal 小 26.6g 中 772kcal 中 33.4g	30日 エネルギー たんぱく質 小 632kcal 小 25.6g 中 808kcal 中 32.3g	旬の魚・野菜・果物 こめ(しんまい) れんこん キャベツ みかん		

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) はも(愛媛) たい(愛媛) さば(東北) ししゃも(ノルウェー) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) たこ(愛媛) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) すり身(北海道) 大豆(北海道・愛知) じゃがいも(北海道) かぼちゃ(ニュージーランド・北海道・トンガ) こまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取・茨城) チンゲン菜(徳島・愛媛・福岡・長野) ほうれん草(愛媛・徳島・熊本・福岡・鳥取) にんじん(北海道・長崎) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・長野・徳島) たまねぎ(北海道) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) たけのこ(愛媛) みかん(愛媛) りんご(青森・長野・岩手) 栗(愛媛) 里芋(九州) れんこん(徳島) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) まいたけ(福岡・香川・新潟) しいたけ(日本) わかめ(宮城)

※ (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。 味めぐり…日本の味めぐり
 赤(あか) …赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】 旬 …旬の食材を生かした献立
 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】
 ※ 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>

愛媛県産小麦粉を使用したパン

24日のコッパンは、愛媛県産の小麦粉「せとさら」をブレンドして作ったパンです。地元食材を使用した給食パンは、松山市の学校給食で初めて登場します。

味めぐり【山口県】

今月の味めぐり献立は、山口県東部の郷土料理『大平汁』です。『大平汁』は、お祝いの席などで食べられる料理で、大きな平たい蓋付きのおわんに盛ることから「大平」(おおひら)と呼ばれるようになったと言われています。直径40cm程の平たい大きなおわんに、入れて食事の場に出し、その後、一人一人のおわんに取り分けていくのが昔からの習わしとされています。また、山の幸・海の幸も豊富で、岩国市の「れんこん」・下関の「ふく」・防府市の「天神はも」などが有名です。