



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



Table with columns for days of the week (月曜日 to 金曜日) and rows for dates (1日 to 30日). Each row contains a meal plan with illustrations, a color-coded group (赤, 黄, 緑), and a table of 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
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)と豚肉スープ、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「ジーマーミ豆腐」、豚肉を使った「ラフター」「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。

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) 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(北欧) 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) しいたけ(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】
※ 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。
※ 松山市の学校給食のホームページ … http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html