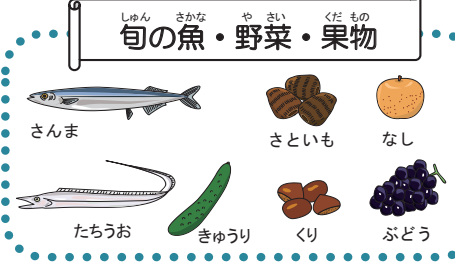
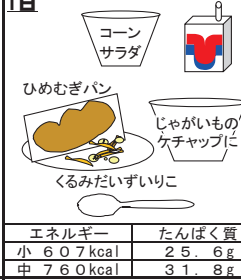
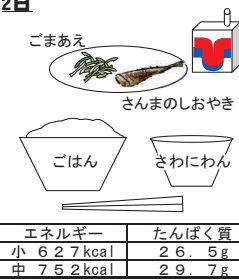
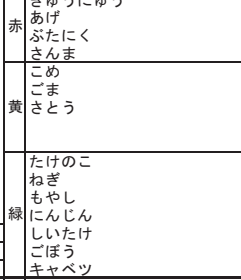
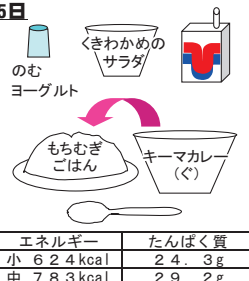
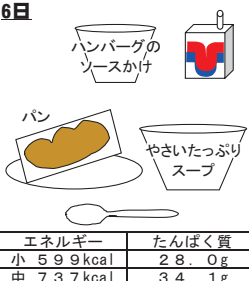
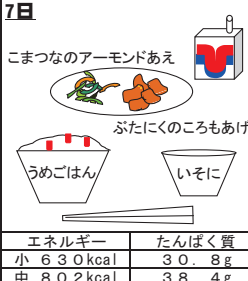
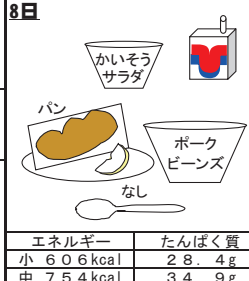
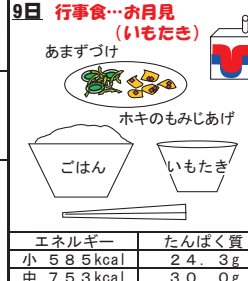
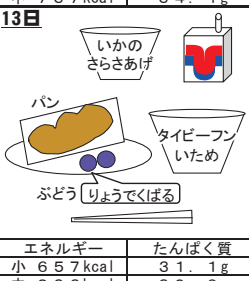
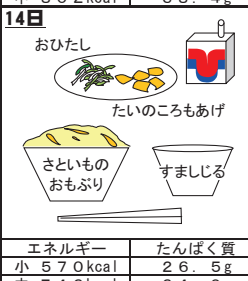
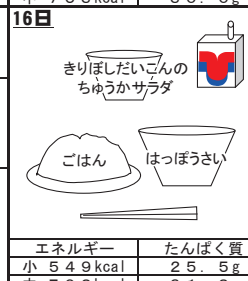
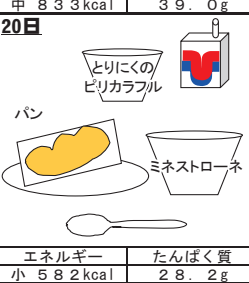
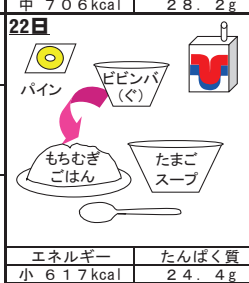
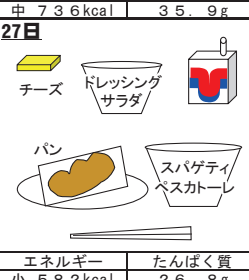
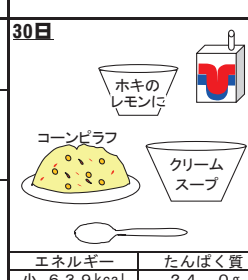


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																															
あじわかやまけん 味めぐり【和歌山県】 今月の味めぐり献立は、『和歌山県』です。 「高野豆腐」は、鎌倉時代、高野山の僧侶たちによって作られたのが、始まりと言われています。寒い冬の夜に、外に出していた豆腐が凍ってしまい、それを翌日溶かして食べてみるとおいしかったそうです。精進料理として親しまれており、その後、全国に広まりました。 給食では『高野豆腐の揚げ煮』にしています。 		旬の魚・野菜・果物 		1日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 607kcal</td><td>25.6g</td></tr><tr><td>中 760kcal</td><td>31.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	25.6g	中 760kcal	31.8g	2日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 627kcal</td><td>26.5g</td></tr><tr><td>中 752kcal</td><td>29.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	26.5g	中 752kcal	29.7g	3日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 627kcal</td><td>26.5g</td></tr><tr><td>中 752kcal</td><td>29.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	26.5g	中 752kcal	29.7g												
エネルギー	たんぱく質																																						
小 607kcal	25.6g																																						
中 760kcal	31.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 627kcal	26.5g																																						
中 752kcal	29.7g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 627kcal	26.5g																																						
中 752kcal	29.7g																																						
5日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 624kcal</td><td>24.3g</td></tr><tr><td>中 783kcal</td><td>29.2g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 624kcal	24.3g	中 783kcal	29.2g	6日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 599kcal</td><td>28.0g</td></tr><tr><td>中 737kcal</td><td>34.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	28.0g	中 737kcal	34.1g	7日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 630kcal</td><td>30.8g</td></tr><tr><td>中 802kcal</td><td>38.4g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 630kcal	30.8g	中 802kcal	38.4g	8日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 606kcal</td><td>28.4g</td></tr><tr><td>中 754kcal</td><td>34.9g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	28.4g	中 754kcal	34.9g	9日 行事食…お月見 (いもたき)  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 585kcal</td><td>24.3g</td></tr><tr><td>中 753kcal</td><td>30.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 585kcal	24.3g	中 753kcal	30.0g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 624kcal	24.3g																																						
中 783kcal	29.2g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 599kcal	28.0g																																						
中 737kcal	34.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 630kcal	30.8g																																						
中 802kcal	38.4g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 606kcal	28.4g																																						
中 754kcal	34.9g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 585kcal	24.3g																																						
中 753kcal	30.0g																																						
12日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 591kcal</td><td>24.0g</td></tr><tr><td>中 737kcal</td><td>29.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 591kcal	24.0g	中 737kcal	29.3g	13日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 657kcal</td><td>31.1g</td></tr><tr><td>中 833kcal</td><td>39.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 657kcal	31.1g	中 833kcal	39.0g	14日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 570kcal</td><td>26.5g</td></tr><tr><td>中 743kcal</td><td>34.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 570kcal	26.5g	中 743kcal	34.0g	15日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 570kcal</td><td>23.1g</td></tr><tr><td>中 706kcal</td><td>28.2g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 570kcal	23.1g	中 706kcal	28.2g	16日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 549kcal</td><td>25.5g</td></tr><tr><td>中 708kcal</td><td>31.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 549kcal	25.5g	中 708kcal	31.8g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 591kcal	24.0g																																						
中 737kcal	29.3g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 657kcal	31.1g																																						
中 833kcal	39.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 570kcal	26.5g																																						
中 743kcal	34.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 570kcal	23.1g																																						
中 706kcal	28.2g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 549kcal	25.5g																																						
中 708kcal	31.8g																																						
19日 敬老の日		20日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 582kcal</td><td>28.2g</td></tr><tr><td>中 736kcal</td><td>35.9g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 582kcal	28.2g	中 736kcal	35.9g	21日 旬…はもの天ぷら  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 573kcal</td><td>26.2g</td></tr><tr><td>中 743kcal</td><td>33.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	26.2g	中 743kcal	33.3g	22日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 617kcal</td><td>24.4g</td></tr><tr><td>中 770kcal</td><td>30.4g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	24.4g	中 770kcal	30.4g	23日 秋分の日													
エネルギー	たんぱく質																																						
小 582kcal	28.2g																																						
中 736kcal	35.9g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 573kcal	26.2g																																						
中 743kcal	33.3g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 617kcal	24.4g																																						
中 770kcal	30.4g																																						
26日 味めぐり…和歌山県  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 582kcal</td><td>20.9g</td></tr><tr><td>中 743kcal</td><td>25.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 582kcal	20.9g	中 743kcal	25.5g	27日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 582kcal</td><td>26.8g</td></tr><tr><td>中 733kcal</td><td>32.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 582kcal	26.8g	中 733kcal	32.7g	28日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 563kcal</td><td>22.7g</td></tr><tr><td>中 735kcal</td><td>28.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 563kcal	22.7g	中 735kcal	28.8g	29日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 616kcal</td><td>25.0g</td></tr><tr><td>中 772kcal</td><td>30.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 616kcal	25.0g	中 772kcal	30.6g	30日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 639kcal</td><td>24.0g</td></tr><tr><td>中 801kcal</td><td>29.4g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 639kcal	24.0g	中 801kcal	29.4g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 582kcal	20.9g																																						
中 743kcal	25.5g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 582kcal	26.8g																																						
中 733kcal	32.7g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 563kcal	22.7g																																						
中 735kcal	28.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 616kcal	25.0g																																						
中 772kcal	30.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 639kcal	24.0g																																						
中 801kcal	29.4g																																						

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) 豚肉・鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) さんま(宮城) はも・たい(愛媛) しゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) いか(南米) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ) 平天(北海道) ちくわ(タイ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 高野豆腐(アメリカ・カナダ) 長なす(愛媛・熊本) 里芋(大分・宮崎) きゅうり(愛媛・宮崎・熊本・高知・北海道・福岡・秋田) じゃがいも(北海道・鹿児島) にんじん(北海道・徳島) たまねぎ(愛媛・北海道・徳島・佐賀・兵庫) キャベツ(熊本・群馬・長野・愛知) チンゲン菜(徳島・長野・福岡) こまつな(愛媛・福岡・徳島・埼玉・茨城・北海道) なし(徳島・福岡・大分) ぶどう(愛媛) すだち(徳島) 梅干し(和歌山) たけのこ(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川) エリンギ(香川・福岡・広島) しいたけ(長野) ひじき(松山) わかめ(日本)

※ (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】
※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(8訂)に基づいて算出しています。

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付きます。
※ 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。
また、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。

松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/index.html 和歌山県HP <http://www.pref.wakayama.lg.jp>
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」



＜松山市HP＞