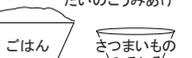
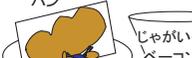
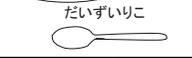
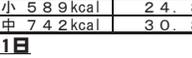
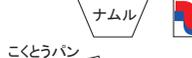
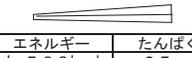
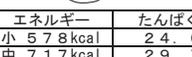
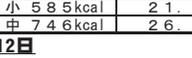
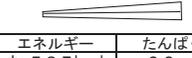
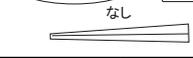
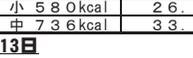
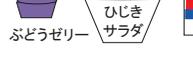
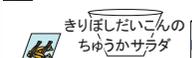
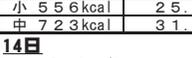
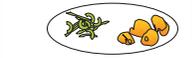
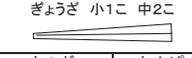
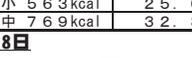
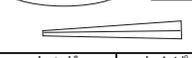
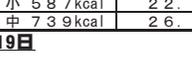
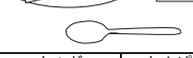
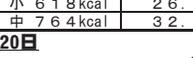
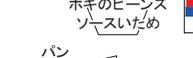
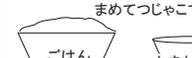
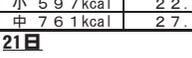
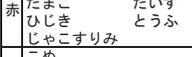
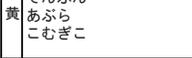
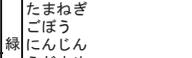
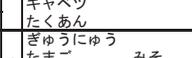
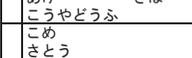
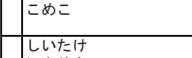
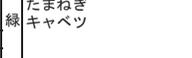
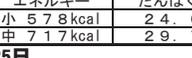
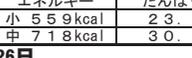
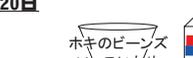
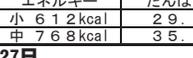
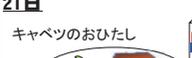
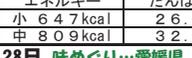
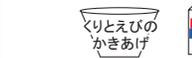
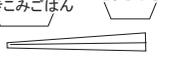
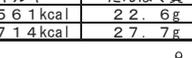
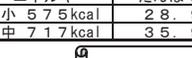
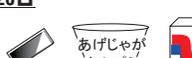
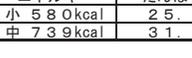
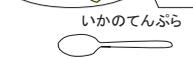
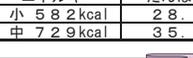
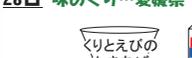
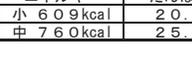
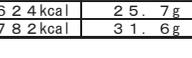
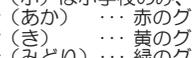
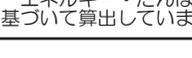
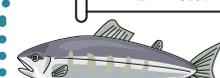


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>3日</b> すもの  たいのこうみあげ  ごはん さつまいものみそしる  エネルギー たんぱく質 小 626kcal 25.0g 中 785kcal 30.3g	<b>4日</b> ぎゅうにゅう  わかめ  とうふ  こめ  さつまいも  あぶら  さとう  ねぎ  たまねぎ  しょうが  しょうが  しょうが  エネルギー たんぱく質 小 589kcal 24.8g 中 742kcal 30.8g	<b>5日 行事食…秋まつり(松山酢)</b> ボイルやさい  わかめ  とりにく  こめ  さとう  でんぶん  あぶら  まつやまし  すましじる  エネルギー たんぱく質 小 585kcal 21.7g 中 746kcal 26.6g	<b>6日</b> フレンチ  サラダ  こめこパン  きのこ  スパゲティ  なし  エネルギー たんぱく質 小 580kcal 26.8g 中 736kcal 33.7g	<b>7日</b> きりほしだいこんの  ちゅうかサラダ  ごまかな  ごはん  ちゅうか  どんぶり(ぐ)  エネルギー たんぱく質 小 556kcal 25.2g 中 723kcal 31.6g
<b>10日</b> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;">  </div>				
<b>11日</b> ナムル  ことうパン  ちゅうかそば  ぎょうざ 小1こ 中2こ  エネルギー たんぱく質 小 563kcal 25.0g 中 769kcal 32.8g	<b>12日</b> くるみ  なつとう  ごはん  にくじゃが  エネルギー たんぱく質 小 587kcal 22.7g 中 739kcal 26.9g	<b>13日</b> ひじき  サラダ  ぶどうゼリー  パン  クリーム  ビーンズ  エネルギー たんぱく質 小 618kcal 26.2g 中 764kcal 32.2g	<b>14日</b> そくせきつけ  まめてつじやくてん  ごはん  かきたまじる  エネルギー たんぱく質 小 597kcal 22.1g 中 761kcal 27.3g	<b>15日</b> ぎゅうにゅう  ぶたにく  いか  にぼし  こめ  ほうろく  とうふ  エネルギー たんぱく質 小 589kcal 24.8g 中 742kcal 30.8g
<b>17日</b> ごまドレッシング  サラダ  ヨーグルト  もちむぎごはん  あきのカレー(ルウ)  エネルギー たんぱく質 小 650kcal 24.9g 中 838kcal 30.0g	<b>18日</b> にくだんご  あまずに  ひめむぎパン  きのこ  スープ  りんご  エネルギー たんぱく質 小 578kcal 24.0g 中 717kcal 29.7g	<b>19日</b> ごまあえ  きのごはん  さといもの  そぼろに  エネルギー たんぱく質 小 559kcal 23.9g 中 718kcal 30.5g	<b>20日</b> ホキのビーンズ  ソースいだめ  パン  キャロット  スープ  エネルギー たんぱく質 小 612kcal 29.1g 中 768kcal 35.8g	<b>21日</b> キヤベツのおひたし  さばのみそに  ごはん  こうやどうふの  たまごじ  エネルギー たんぱく質 小 647kcal 26.3g 中 809kcal 32.0g
<b>24日 旬…さけフライ</b> あまずつけ  さけ  さけフライ  くりいり  たきこみごはん  エネルギー たんぱく質 小 561kcal 22.6g 中 714kcal 27.7g	<b>25日</b> チリコンカン  パン  たまごスープ  なし  エネルギー たんぱく質 小 575kcal 28.9g 中 717kcal 35.9g	<b>26日</b> のり  あげじゃが  きんぴら  ごはん  ごもくあんかけ  エネルギー たんぱく質 小 580kcal 25.9g 中 739kcal 31.8g	<b>27日</b> コーン  サラダ  スイートポテトパン  やさいスープ  いかのてんぷら  エネルギー たんぱく質 小 582kcal 28.5g 中 729kcal 35.4g	<b>28日 味めぐり…愛媛県</b> くり  えびの  かきあげ  ひじきめし  ほうちようじる  エネルギー たんぱく質 小 609kcal 20.7g 中 760kcal 25.3g
<b>31日</b> ゆかりあえ  だいず  いわし  こめ  こいわしの  からあげ  ごはん  ごもくに  エネルギー たんぱく質 小 624kcal 25.7g 中 782kcal 31.6g	<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">             さけ         </div> <div style="text-align: center;">             くり         </div> <div style="text-align: center;">             さといも         </div> <div style="text-align: center;">             さつまいも         </div> <div style="text-align: center;">             だいこんば         </div> </div> </div>			

**味めぐり【愛媛県】**

今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。

『ひじき飯』に使われている「松山ひじき」は、松山農林水産物ブランドに認定されており、シャキシャキとした食感が特長です。

『ほうちよう汁』は、宇和島市の遊子地区に伝わる郷土料理です。魚でとった出汁に、包丁で切ったうどんを入れて煮込みます。



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) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(中南米) いわし(鹿児島) 鮭(北海道) さば(日本) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) かまぼこ・平天(北海道) 里芋(愛媛) 栗(日本) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(東北地方) さつま芋(徳島・熊本・鹿児島・茨城・千葉) 大根(北海道・青森・愛媛・熊本・山口・岩手) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・栃木・群馬・茨城) ほうれん草(長野・岐阜・北海道・愛媛・徳島・福岡・栃木) キヤベツ(愛媛・長野・熊本・群馬・茨城) たまねぎ(北海道) レタス(長野・群馬) にんじん(北海道) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) 梨(大分・福岡・熊本) りんご(青森・長野) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・福岡) しいたけ(日本) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) きくらげ(松山)

※ (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>

