



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



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 さんま きゅうり ながなす なし たちうお はも さといも すだち ぶどう	1日 おひたし ヨーグルト あぶたまどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 60.9kcal 25.4g 中 76.3kcal 31.7g	2日 ナムル ピーファン わかどりのからあげ エネルギー たんぱく質 小 62.7kcal 29.1g 中 78.1kcal 35.9g	3日 味めぐり…沖縄県 シークワサー ゼリー ジュシー エネルギー たんぱく質 小 61.1kcal 22.4g 中 77.4kcal 27.8g	4日 ひじき サラダ イタリアンスパゲティ ぶどう エネルギー たんぱく質 小 62.2kcal 22.0g 中 78.7kcal 27.3g
7日 コーン サラダ ドライカレー(ルウ) もちむぎごはん エネルギー たんぱく質 小 60.8kcal 23.5g 中 76.9kcal 29.2g	8日 我が家の献立 優秀作品 えびのこみあげ とりごもく たきごみごはん かきたま じる エネルギー たんぱく質 小 62.2kcal 29.4g 中 79.4kcal 33.6g	9日 はるさめ サラダ みかんパン ようふう にこみ だいずかりんとう エネルギー たんぱく質 小 63.8kcal 27.3g 中 79.4kcal 33.6g	10日 旬…さんまの塩焼き すだちふうみづけ さんまのおやき すましじる ごはん エネルギー たんぱく質 小 61.2kcal 21.7g 中 75.7kcal 25.9g	11日 こんぶ サラダ ケチャップ クリーム スープ ことうパン オムレツ エネルギー たんぱく質 小 67.7kcal 30.1g 中 82.6kcal 36.1g
14日 行事食…敬老の日 (せきはん) はものてんぷら いそあえ さわにわん せきはん エネルギー たんぱく質 小 62.2kcal 27.2g 中 77.9kcal 33.5g	15日 我が家の献立 優秀作品 ぶたにくと なすの あまからいため ちゅうか スープ ごはん エネルギー たんぱく質 小 63.1kcal 25.2g 中 78.6kcal 30.9g	16日 しょうゆ ドレッシング サラダ パン ポーク ビーンズ なし エネルギー たんぱく質 小 67.1kcal 27.6g 中 84.6kcal 34.1g	17日 とりてん たちうおめし にゅうめん エネルギー たんぱく質 小 62.3kcal 25.3g 中 78.0kcal 30.9g	18日 パイナップル ホキの ピリカラフル パン ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 64.9kcal 27.7g 中 81.2kcal 35.4g
21日 敬老の日	22日 秋分の日	23日 たいのからあげ おひたし わかめ じる うめごはん エネルギー たんぱく質 小 59.6kcal 23.6g 中 75.5kcal 29.2g	24日 かりかり がんも のりつくだに みそ じる ごはん エネルギー たんぱく質 小 62.6kcal 21.2g 中 78.7kcal 25.5g	25日 とりにく トマトソースに パン コーン スープ なし エネルギー たんぱく質 小 60.0kcal 31.8g 中 75.3kcal 39.8g
28日 ししゃものからあげ (小)2び (中)3び レモンふうみづけ ごはん エネルギー たんぱく質 小 63.1kcal 26.7g 中 81.6kcal 34.0g	29日 ホキの アーモンドあげ やさいたっぷり スープ えびパフ エネルギー たんぱく質 小 60.9kcal 29.0g 中 77.5kcal 36.6g	30日 パンサン スー のむヨーグルト こうやどうふの ちゅうかい パン エネルギー たんぱく質 小 63.2kcal 27.3g 中 77.6kcal 33.2g	あじ おきなわけん 味めぐり (沖縄県) おきなわけん きょうりょうり りゅうきゅう りょうり よ りゅうきゅう りょうり にほんい きん にんてい こせ 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)や豚肉スープ、鰹だ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「ラフテー」「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】

味めぐり…日本の味めぐり

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/gakkoukyuusyoku.html>