

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
<p align="center">味めぐり【和歌山県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、『和歌山県』です。 和歌山県の「梅」の生産量は、全国生産量の約6割です。日当たりの良い気候風土が梅栽培に適していたため、和歌山県の南部地域を中心に栽培が広がったといわれています。「高野豆腐」は、鎌倉時代、高野山の僧侶たちによって作られ、精進料理として食されていました。 給食では『梅ごはん』『高野豆腐の揚げ煮』にしています。</p>											
<p align="center">旬の魚・野菜・果物</p> <p>さんま さとおいも なし たちうお きゅうり くり ぶどう</p>											
<p>1日</p> <p>赤: わかめ 黄: アーモンド 緑: ごはん、おやこに</p> <p>エネルギー: 小 640kcal, 中 786kcal たんぱく質: 25.6g, 30.5g</p>		<p>2日</p> <p>赤: フルーツ 黄: パン 緑: ジャーマンポテト</p> <p>エネルギー: 小 600kcal, 中 750kcal たんぱく質: 23.8g, 29.2g</p>		<p>3日</p> <p>赤: ひらてん 黄: こむぎこ 緑: にんじん</p> <p>エネルギー: 小 643kcal, 中 834kcal たんぱく質: 27.7g, 34.8g</p>		<p>4日</p> <p>赤: ぶたにく 黄: みずあめ 緑: なし</p> <p>エネルギー: 小 585kcal, 中 721kcal たんぱく質: 27.8g, 33.9g</p>		<p>5日</p> <p>赤: さとう 黄: じゃがいも 緑: エリンギ</p> <p>エネルギー: 小 590kcal, 中 754kcal たんぱく質: 25.0g, 30.6g</p>		<p>6日</p> <p>赤: たまご 黄: さとう 緑: にんじん</p> <p>エネルギー: 小 632kcal, 中 757kcal たんぱく質: 26.9g, 30.1g</p>	
<p>7日</p> <p>赤: じゃがいも 黄: さとう 緑: じゃがいも</p> <p>エネルギー: 小 620kcal, 中 794kcal たんぱく質: 24.4g, 29.9g</p>		<p>8日</p> <p>赤: りんご 黄: さとう 緑: じゃがいも</p> <p>エネルギー: 小 622kcal, 中 774kcal たんぱく質: 21.3g, 26.0g</p>		<p>9日</p> <p>赤: じゃがいも 黄: さとう 緑: じゃがいも</p> <p>エネルギー: 小 597kcal, 中 760kcal たんぱく質: 27.2g, 33.3g</p>		<p>10日</p> <p>赤: じゃがいも 黄: さとう 緑: じゃがいも</p> <p>エネルギー: 小 604kcal, 中 760kcal たんぱく質: 23.6g, 29.0g</p>		<p>11日</p> <p>赤: じゃがいも 黄: さとう 緑: じゃがいも</p> <p>エネルギー: 小 632kcal, 中 757kcal たんぱく質: 26.9g, 30.1g</p>		<p>12日</p> <p>赤: じゃがいも 黄: さとう 緑: じゃがいも</p> <p>エネルギー: 小 661kcal, 中 832kcal たんぱく質: 31.1g, 38.7g</p>	
<p align="center">敬老の日</p>											
<p align="center">秋分の日</p>											
<p>13日</p> <p>赤: じゃがいも 黄: さとう 緑: じゃがいも</p> <p>エネルギー: 小 589kcal, 中 759kcal たんぱく質: 22.9g, 28.8g</p>		<p>14日</p> <p>赤: じゃがいも 黄: さとう 緑: じゃがいも</p> <p>エネルギー: 小 561kcal, 中 711kcal たんぱく質: 24.3g, 30.3g</p>		<p>15日</p> <p>赤: じゃがいも 黄: さとう 緑: じゃがいも</p> <p>エネルギー: 小 581kcal, 中 732kcal たんぱく質: 26.7g, 33.6g</p>		<p>16日</p> <p>赤: じゃがいも 黄: さとう 緑: じゃがいも</p> <p>エネルギー: 小 649kcal, 中 817kcal たんぱく質: 26.1g, 32.3g</p>		<p>17日</p> <p>赤: じゃがいも 黄: さとう 緑: じゃがいも</p> <p>エネルギー: 小 576kcal, 中 727kcal たんぱく質: 28.3g, 36.2g</p>		<p>18日</p> <p>赤: じゃがいも 黄: さとう 緑: じゃがいも</p> <p>エネルギー: 小 589kcal, 中 759kcal たんぱく質: 22.9g, 28.8g</p>	
<p>豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) さんま(宮城) はも(愛媛) ししゃも(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)</p>											

※ (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/gakkoukyusoku.html>
出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryour/i/search_menu/index.html 和歌山県HP <http://www.pref.wakayama.lg.jp> 使用イラスト：株式会社アトム「5訂版食品図鑑」



＜松山市HP＞