



令和元年9月 予定献立表



| 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | |
|---|--|---|--|---|--|--|--|---|--|
| 2日 <p>ホキのころみあげ ホキ チキンピラフ ミネストローネ たまご ベーコン えだまめ たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ トマト セロリ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.1kcal 24.7g 中 76.4kcal 30.7g</p> | | 3日 <p>こんぶサラダ むぎごはん なつやさいカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.7kcal 20.0g 中 77.8kcal 25.4g</p> | | 4日 <p>とりにくのてりやき ポイルやさい ごはん ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.8kcal 26.1g 中 78.5kcal 33.6g</p> | | 5日 <p>すだちふみづけ たちうおのからあげ ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 69.1kcal 25.2g 中 86.6kcal 30.6g</p> | | 6日 <p>たららのピリカラフル パン やさいスープ ぶどう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.8kcal 26.9g 中 75.5kcal 33.5g</p> | |
| 9日 <p>旬…さんまの塩焼き ごまあえ さんまのしおやき ごはん すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.7kcal 22.4g 中 77.4kcal 26.8g</p> | | 10日 <p>すもの ごはん おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.9kcal 23.3g 中 82.6kcal 28.9g</p> | | 11日 <p>コーンサラダ とりにく ごぼろピラフ クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.5kcal 26.9g 中 79.3kcal 32.9g</p> | | 12日 <p>行事食…お月見(いもたき) かぼちゃのかきあげ ごはん いもたき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 66.2kcal 23.0g 中 84.2kcal 28.0g</p> | | 13日 <p>ひじきサラダ パン ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.5kcal 26.9g 中 79.3kcal 32.9g</p> | |
| 16日 <p>けいろうひ 敬老の日</p> | | 17日 <p>パンサンス ごはん こうやどうふのちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.2kcal 23.9g 中 76.2kcal 29.6g</p> | | 18日 <p>いそあえ ししゃものなんばんづけ(小)2び(中)3び さわか挽 ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.3kcal 22.1g 中 78.7kcal 27.8g</p> | | 19日 <p>くわかめのサラダ のみヨーグルト パン じゃがいものカレーふうみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.6kcal 22.3g 中 79.5kcal 29.5g</p> | | 20日 <p>あげじゃがきんぴら ごはん ぶたたまどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.2kcal 25.7g 中 78.7kcal 31.7g</p> | |
| 23日 <p>しゅうぶんひ 秋分の日</p> | | 24日 <p>味めぐり…愛媛県 ちぎりじゃこてん おひたし もちむぎごはん みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.8kcal 21.6g 中 78.1kcal 26.2g</p> | | 25日 <p>だいずかりんとう カラフルナムル ごはん ようふうにこみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.6kcal 23.1g 中 78.6kcal 28.9g</p> | | 26日 <p>そくせきづけ わかどりのからあげ ごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.3kcal 24.4g 中 82.5kcal 31.4g</p> | | 27日 <p>あおなのカシューナッツあえ みかんパン イタリアンスパゲティ なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.3kcal 24.2g 中 77.1kcal 30.6g</p> | |
| 30日 <p>たこのいそあげ ひじきめし にゅうめん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.9kcal 20.4g 中 79.2kcal 25.7g</p> | | 旬の魚・野菜・果物 <p>さんま さといも すだち くり ぶどう たちうお きゅうり ながなす なし</p> | | 味めぐり <p>今月は、愛媛県の特産品を使った「もち麦ご飯」と郷土料理の「じゃこてん」です。もち麦は、はだか麦の一種で、他の種類の麦に比べて粘りがあり、もちもちとした食感が特徴です。愛媛県は、もち麦の生産量が全国一位です。じゃこてんは、小魚を骨ごとすりつぶして油で揚げたもので、カルシウムが豊富に含まれています。じゃこてんは、そのままでも食べられますが、おでんや鍋料理、炒め物など、さまざまな料理に使われます。</p> | | | | | |

【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) たら(アメリカ) たちうお(愛媛) さんま(北海道・宮城) えび(インドネシア) たこ(愛媛) 小煮干(愛媛) かまぼこ(北海道) 豆腐・厚揚げ・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道) 玉葱(愛媛・北海道) にんじん(北海道) かぼちゃ(北海道・愛媛) きゅうり(愛媛・熊本・宮崎) 里芋(大分) ビーマン(愛媛・宮崎) キャベツ(長野・群馬・愛媛・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) チンゲンサイ(徳島・静岡・長野) 長なす(愛媛) ごぼう(岡山) ねぎ(香川・高知・徳島) しょうが(高知・熊本) パセリ(長野・香川) セロリ(長野) しめじ(香川・愛媛) えのきたけ(愛媛・熊本・宮崎) トマト(愛媛・熊本・北海道) 梨(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛) わかめ(徳島・兵庫) すき昆布(北海道) ひじき(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】
 ※ 週に1回程度みかんジュースがつけます。じゃこすりみ
 ※ 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>