


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日 さんしょくあえ たいのてりやき ごはん さつまいものみそしる エネルギー たんぱく質 小 5.9 3kcal 2.7. 1g 中 7.4 6kcal 3.3. 0g	4日 こんぶサラダ ぶどうゼリー ひよこまめのピラフ じゃがいものベーコン エネルギー たんぱく質 小 6.2 1kcal 2.0. 5g 中 7.8 6kcal 2.5. 6g	5日 行事食…秋まつり(松山県) キャベツのおひたし わかどりのからあげ まつやますし すまし汁 エネルギー たんぱく質 小 5.8 2kcal 2.1. 7g 中 7.4 2kcal 2.6. 6g	6日 フレンチサラダ こめこパン きのこスパゲティ エネルギー たんぱく質 小 5.9 9kcal 2.8. 4g 中 7.6 5kcal 3.5. 9g	7日 きりぼしだいごんのちゅうかサラダ [小・中] こざかな もちむぎごはん ちゅうかどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 5.7 0kcal 2.7. 2g 中 7.3 8kcal 3.4. 6g
スポーツの日				
10日 ナムル ことうパン ちゅうかそば ぎょうざ 幼・小1こ 中2こ エネルギー たんぱく質 小 5.5 8kcal 2.4. 9g 中 7.6 2kcal 3.2. 7g	11日 ほうろく くるごとう ちゅうかそば ぎょうざ 幼・小1こ 中2こ エネルギー たんぱく質 小 5.5 8kcal 2.4. 9g 中 7.6 2kcal 3.2. 7g	12日 そくせきづけ のり ホキのこみあげ ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 5.8 2kcal 2.4. 0g 中 7.2 8kcal 2.9. 2g	13日 ひじきサラダ パン クリームビーンズ エネルギー たんぱく質 小 5.9 6kcal 2.7. 1g 中 7.4 4kcal 3.3. 4g	14日 かふうサラダ ごはん とうふのこもあんかけ エネルギー たんぱく質 小 5.7 9kcal 2.2. 7g 中 7.2 4kcal 2.7. 6g
17日 くるみあえ [中]なっとう ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 5.7 6kcal 2.2. 8g 中 7.2 3kcal 2.7. 0g	18日 ポイルやさい ぶたにくとポテトのオープンやき ごはん きのこスープ エネルギー たんぱく質 小 5.7 6kcal 2.3. 9g 中 7.4 3kcal 3.0. 6g	19日 すものあげ 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 6.4 8kcal 2.6. 3g 中 8.1 2kcal 3.1. 9g	20日 ホキのビーンズソースいため パン キャロットスープ りんご エネルギー たんぱく質 小 6.2 7kcal 2.9. 2g 中 7.8 1kcal 3.5. 9g	21日 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 5.6 0kcal 2.4. 5g 中 7.1 9kcal 3.1. 2g
24日 旬…さけフライ あまずつけ さけフライ くりいり たきこみごはん とうふじる エネルギー たんぱく質 小 5.6 2kcal 2.2. 9g 中 7.1 5kcal 2.8. 0g	25日 コーンサラダ いかのからあげ ごはん やさいスープ エネルギー たんぱく質 小 5.6 1kcal 2.3. 5g 中 7.1 4kcal 2.9. 0g	26日 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 6.5 6kcal 2.6. 1g 中 8.4 7kcal 3.1. 5g	27日 チリコンカン スイートポテトパン たまごスープ エネルギー たんぱく質 小 6.2 1kcal 2.9. 1g 中 7.7 7kcal 3.6. 1g	28日 味めぐり…愛媛県 えびのてんぷらポイルキャベツ ひじきめし ほうちよう汁 エネルギー たんぱく質 小 5.7 9kcal 2.7. 6g 中 7.5 1kcal 3.5. 3g
31日 ゆかりあえ ひらてん だいや とうふ わかめ こめ さとう あぶら こんにやく こんにやく でんぶ さやいんげん たけのこ にんじん こぼう ねぎ キャベツ しそ エネルギー たんぱく質 小 6.0 3kcal 2.7. 6g 中 7.6 6kcal 3.4. 1g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">旬の魚・野菜・果物</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  さけ </div> <div style="text-align: center;">  くり </div> <div style="text-align: center;">  かき </div> <div style="text-align: center;">  だいこんば </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  きのこるい </div> <div style="text-align: center;">  さといも </div> <div style="text-align: center;">  さつまいも </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

豚肉(愛媛) 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) キャベツ(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

…南調理場独自献立

※ 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>

<松山市HP>