



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 エネルギー たんぱく質 小 622kcal 25.7g 中 787kcal 31.7g	3日 エネルギー たんぱく質 小 590kcal 23.5g 中 763kcal 30.4g	4日 エネルギー たんぱく質 小 601kcal 24.7g 中 764kcal 30.7g	5日 エネルギー たんぱく質 小 635kcal 26.9g 中 793kcal 32.9g	6日 エネルギー たんぱく質 小 607kcal 20.0g 中 778kcal 25.4g
9日 エネルギー たんぱく質 小 613kcal 22.1g 中 787kcal 27.8g	10日 エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.9g 中 755kcal 33.5g	11日 エネルギー たんぱく質 小 602kcal 23.9g 中 762kcal 20.6g	12日 エネルギー たんぱく質 小 661kcal 23.4g 中 839kcal 29.1g	13日 行事食…お月見 (いもたき) エネルギー たんぱく質 小 662kcal 23.0g 中 842kcal 28.0g
Q クイズです! ぶどうは房のどの部分が 一番甘いでしょう? ①付け根 ②真ん中 ③先の方 A 答え ①付け根 	17日 エネルギー たんぱく質 小 633kcal 24.4g 中 825kcal 31.4g	18日 エネルギー たんぱく質 小 606kcal 25.8g 中 781kcal 33.7g	19日 旬…さんまの塩焼き エネルギー たんぱく質 小 627kcal 22.4g 中 774kcal 26.8g	20日 エネルギー たんぱく質 小 642kcal 24.9g 中 797kcal 30.9g
24日 エネルギー たんぱく質 小 601kcal 22.6g 中 828kcal 30.2g	25日 エネルギー たんぱく質 小 579kcal 16.8g 中 730kcal 25.7g	26日 エネルギー たんぱく質 小 596kcal 22.3g 中 750kcal 28.1g	27日 味めぐり…愛媛県 エネルギー たんぱく質 小 618kcal 21.6g 中 781kcal 26.2g	30日 エネルギー たんぱく質 小 691kcal 25.2g 中 866kcal 30.6g
旬の魚・野菜・果物 				
味めぐり 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。				

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) ピーマン(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/gakkoukyusyoku.html>