



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
あじ 徳島県 今月の味めぐり献立は、『徳島県』です。「鳴門の渦潮」に育まれた「鳴門わかめ」は歯ごたえと風味の良さが特徴です。また、さつまいもの「鳴門金時」は吉野川の恵みがもたらした砂地畑で作られます。鮮やかな紅色の皮とホクホクした食感が人気です。「すだち」は徳島県を代表する柑橘です。さわやかな酸味とすがすがしい香りは料理を引き立てます。		第2学期始業式		2日 だいちとひじきの かきあげ むぎごはん ぎゅうたまどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 6.67kcal 2.4. 5g 中 8.44kcal 3.0. 8g		3日 ゼリー ホキの ビリカラフル ごはん ワンタン スープ エネルギー たんぱく質 小 6.21kcal 2.2. 6g 中 7.89kcal 2.8. 4g		4日 ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ こめ ワンタン ごま さとう ごまあぶら でんぶ みかんゼリー にんにく もやし チンゲンサイ キャベツ ピーマン コーン きょうねぎ エネルギー たんぱく質 小 6.21kcal 2.2. 6g 中 7.89kcal 2.8. 4g	
6日 きゅうにゅう たまご ひらてん あげ ぶたにく しそひじき こめ じゃがいも さとう あぶら こんにやく さやいんげん しいたけ たまねぎ にんじん ごぼう エネルギー たんぱく質 小 6.79kcal 2.4. 0g 中 8.45kcal 2.9. 0g		7日 いそあえ はものてんぷら うめごはん けんちんじる エネルギー たんぱく質 小 5.93kcal 2.6. 7g 中 7.54kcal 3.4. 8g		8日 あおなの アーモンドあえ パン イタリアン スパゲティ なし エネルギー たんぱく質 小 6.40kcal 2.3. 2g 中 8.04kcal 2.8. 4g		9日 おひたし 「りょう」でくばる こいわしの からあげ ごはん ぶたじる エネルギー たんぱく質 小 5.99kcal 2.3. 2g 中 7.61kcal 2.8. 4g		10日 にくだんこの くらすに パイン ごはん にらたま スープ エネルギー たんぱく質 小 6.28kcal 2.2. 6g 中 7.93kcal 2.7. 8g	
13日 キャベツのおひたし えびのこみあげ ごはん ちくぜんに エネルギー たんぱく質 小 6.07kcal 2.6. 4g 中 7.71kcal 3.2. 5g		14日 こんぶ サラダ こざかな もちむぎ ごはん ドライカレー (ぐ) エネルギー たんぱく質 小 6.28kcal 2.6. 6g 中 8.05kcal 3.3. 4g		15日 ナムル のり ごはん こうやとうふの ちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 5.86kcal 2.2. 9g 中 7.52kcal 2.9. 3g		16日 味めぐり…徳島県 すだちあえ わかめ ごはん さつまいも みそ にんにく きゅうり エネルギー たんぱく質 小 6.99kcal 2.6. 3g 中 8.49kcal 3.4. 4g		17日 フレンチ サラダ パン ようふう にこみ (小・中のみ) ぶどう エネルギー たんぱく質 小 6.02kcal 2.2. 3g 中 7.52kcal 2.7. 1g	
20日 けい ろう ひ 敬老の日		21日 行事食…お月見 (いもたき) ひじきと きりぼしだいこんのあえもの ちくわのいそべあげ ごはん いもたき エネルギー たんぱく質 小 6.06kcal 2.1. 9g 中 7.76kcal 2.6. 9g		22日 たまごなし ドレッシング ポテト サラダ みかんパン はるさめ スープ こにぼしのいそかあげ エネルギー たんぱく質 小 6.22kcal 2.5. 2g 中 7.73kcal 3.1. 3g		23日 しゅう ぶん ひ 秋分の日		24日 ホキの ころもあげ えびピラフ やさいたっぷり スープ エネルギー たんぱく質 小 6.48kcal 2.9. 1g 中 8.14kcal 3.6. 1g	
27日 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 エネルギー たんぱく質 小 5.97kcal 2.3. 6g 中 7.52kcal 2.8. 8g		28日 のむヨーグルト かぼちゃの かきあげ とうもろこしごはん にゅうめん エネルギー たんぱく質 小 6.42kcal 2.1. 1g 中 7.86kcal 2.5. 9g		29日 ひじき サラダ ことうパン ポーク ビーンズ (小・中のみ) トマト エネルギー たんぱく質 小 6.72kcal 2.7. 6g 中 8.40kcal 3.3. 7g		30日 そくせきづけ たちうおのからあげ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 6.90kcal 2.5. 1g 中 8.65kcal 3.0. 6g		旬の魚・野菜・果物 さんま きゅうり ながなす たちうお はも さといも すだち ぶどう なし くり	

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) さんま(宮城) いわし(香川) たちうお(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) はも(愛媛) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道・愛知・富山) 押もち麦(愛媛) 里芋(九州) ひじき(松山) わかめ(日本) くきわかめ(徳島) じゃがいも(北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・埼玉・茨城・石川) チンゲン菜(徳島・長野・熊本・福岡・静岡) なら(高知・宮崎) 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・高知・熊本・北海道) すだち(徳島) ごぼう(岡山・宮崎・鹿児島・北海道) だいこん(北海道・青森) たまねぎ(北海道・愛媛・佐賀・徳島) なす(愛媛) 梨(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) きくらげ(愛媛) マッシュルーム(千葉) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) しいたけ(島根)

※ (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きます。

※ 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>