

雄郡小 垣生小
余土小 たちばな小
さくら小 双葉小
雄新中 垣生中
余土中 西中

B班

令和4年11月 予定献立表

松山市垣生学校給食共同調理場

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|--|---|---|--|---|
| <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>れんこん りんご こめ(しんまい) ふゆキャベツ みかん ほうれんそう さば</p> | <p>1日</p> <p>しょうゆドレッシング サラダ ヨーグルト</p> <p>ごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.2 g 中 8.2 kcal 2.8 g</p> | <p>2日</p> <p>みかん ホキのピリカラフル</p> <p>ごはん ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.3 g 中 7.6 kcal 2.9 g</p> | <p>3日</p> <p>ぶんかひ</p> <p>文化の日</p> | <p>4日</p> <p>コーン サラダ パン</p> <p>ごはんのいそかあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.4 g 中 7.0 kcal 2.9 g</p> |
| <p>7日</p> <p>みかん ごまあえ</p> <p>きりぼめし すいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.1 g 中 7.2 kcal 2.6 g</p> | <p>8日</p> <p>かふう サラダ</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.5 g 中 7.4 kcal 3.2 g</p> | <p>9日</p> <p>りんご フレンチサラダ</p> <p>ごはん ドライカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.4 g 中 7.6 kcal 3.1 g</p> | <p>10日</p> <p>旬…れんこんのうま煮</p> <p>しそひじきあえ</p> <p>ごはん れんこんのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.7 g 中 7.6 kcal 2.7 g</p> | <p>11日</p> <p>えびの トリソース</p> <p>パン スイートポテト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.7 g 中 7.9 kcal 3.5 g</p> |
| <p>14日</p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>たいのこみあげ</p> <p>ごはん のっぺいじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.5 g 中 7.2 kcal 3.1 g</p> | <p>15日</p> <p>かわりきんぴら</p> <p>ごはん おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.7 g 中 8.1 kcal 3.3 g</p> | <p>16日</p> <p>くわわの サラダ</p> <p>ごはん ようふうにごみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.5 kcal 2.0 g 中 6.8 kcal 2.4 g</p> | <p>17日</p> <p>おひたし</p> <p>たいのななのおれあげ</p> <p>ごはん のりのみそ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.3 g 中 7.3 kcal 2.8 g</p> | <p>18日</p> <p>えみけんさんこむぎをブレンドしたパンです</p> <p>パン ヤンニョムチキン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.6 g 中 7.9 kcal 3.2 g</p> |
| <p>21日</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>ぶたにくのかりんあげ</p> <p>もちむぎごはん ぎょうめんじり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.6 g 中 7.2 kcal 3.1 g</p> | <p>22日</p> <p>りんご</p> <p>ゆかりごはん チャンポン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.7 g 中 7.0 kcal 3.3 g</p> | <p>23日</p> <p>きんろうかんしゃひ</p> <p>勤労感謝の日</p> | <p>24日</p> <p>行事食…和食の日</p> <p>だいごんのすもの</p> <p>ごはん キャベツのみそ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.2 g 中 7.4 kcal 2.7 g</p> | <p>25日</p> <p>カラフルナムル</p> <p>パン あつあげとぶたにくのちゅうかいため</p> <p>れんこんチップス</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.6 g 中 7.2 kcal 3.3 g</p> |
| <p>28日</p> <p>味のめぐり…奈良県</p> <p>ホキの たつたあげ</p> <p>ならちやめし あすかじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.6 g 中 7.8 kcal 3.3 g</p> | <p>29日</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>ごはん じゃがいものそばろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.5 g 中 7.8 kcal 3.1 g</p> | <p>30日</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>ごとうパン</p> <p>ししゃもフライ(小1杯・中2杯)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.4 g 中 7.7 kcal 3.1 g</p> | <p>味のめぐり【奈良県】</p> <p>今月の味のめぐり献立は、『奈良県』です。 『飛鳥汁(飛鳥鍋)』は、鶏肉や野菜を牛乳とだし汁で煮込んだ奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に唐から奈良へやってきた使者が練乳に似た乳製品を伝え、孝徳天皇へ献上したところ大変喜ばれ、乳牛が宮中で飼育されるようになりました。これが、日本における牛乳飲用のはじまりになったといわれています。当時は貴族の飲み物でしたが、僧侶たちもひそかに飲むようになりました。そのうち飼っていた鶏肉を牛乳で煮て食べていたものが「飛鳥鍋」の起源といわれています。</p> | <p>愛媛県産小麦粉を使用したパン</p> <p>18日のコッペパンは、愛媛県産の小麦粉「せときらら」をブレンドして作ったパンです。</p> |

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(岩手) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー) たご(愛媛) えび(インドネシア) いか(中南米) 豆腐・あげ(カナダ・愛媛) かまぼこ・魚そうめん・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎) にんじん(北海道・長崎・松山) たまねぎ(北海道) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡・鳥取・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・長野・群馬・徳島) だいごん(愛媛・長崎・熊本・青森・北海道・大分・長野・松山) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) れんこん(徳島) はくさい(長野・愛媛・徳島・大分・長崎) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) さといも(大分) くり(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) 番茶(鹿児島) わかめ(日本) くわわ(徳島) 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】
 ※ 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(1訂)に基づいて算出しています。

味のめぐり…日本の味のめぐり
旬…旬の食材を生かした献立

※ 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、不明な点がございましたら、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>