

令和5年11月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日				
<p>あじ いがけけん こがねじる 味めぐり【新潟県】～黄金汁</p> <p>【黄金汁】は、新潟県上越市でお釈迦様の命日に作られている行事食です。大豆をつぶして平たくし乾燥させた打ち豆を中心に大根、にんじん、里芋、ごぼう、こんにやく、油揚げの7つの材料を大鍋で煮込んだもので、昔は冬の大切な栄養源でした。家庭の畑でとれた野菜を使って、豊作を祝うことから「黄金汁」の名前がつけました。</p> 								
<p>6日</p> <p>赤 赤 黄 黄 緑 緑</p> <p>とりにくの あまからに ひじき ごはん わかめじる ピーマン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 21.9g 中 754kcal 27.3g</p>	<p>7日</p> <p>赤 赤 黄 黄 緑 緑</p> <p>ホキの オランダあげ みかん コーンピラフ クリーム スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 646kcal 28.6g 中 816kcal 36.2g</p>	<p>8日</p> <p>赤 赤 黄 黄 緑 緑</p> <p>ごまずあえ ししやものからあげ (小)2ひ・(中)3ひ ごはん じゃがいもの そぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 24.2g 中 787kcal 30.9g</p>	<p>9日</p> <p>赤 赤 黄 黄 緑 緑</p> <p>あつあげの カレーいだめ ごはん たまご スープ りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 570kcal 26.0g 中 713kcal 32.2g</p>	<p>10日</p> <p>赤 赤 黄 黄 緑 緑</p> <p>きわかめの サラダ (中)みかん ちゅうかふう たきごみごはん とりだんご スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 558kcal 23.0g 中 720kcal 26.5g</p>				
<p>13日</p> <p>赤 赤 黄 黄 緑 緑</p> <p>さんしょくあえ ひじき さといものからあげ さといも ごはん いそに キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 565kcal 21.3g 中 720kcal 25.9g</p>	<p>14日</p> <p>赤 赤 黄 黄 緑 緑</p> <p>レモンふうみづけ はもりじやこてん (小)2まい・(中)3まい ごこく ごはん にんじん にうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 572kcal 24.8g 中 744kcal 32.0g</p>	<p>15日</p> <p>赤 赤 黄 黄 緑 緑</p> <p>ごまつなのおひたし のり さばのしょうがに けんちん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 23.7g 中 765kcal 29.9g</p>	<p>16日</p> <p>赤 赤 黄 黄 緑 緑</p> <p>えひめけんさんごむぎこを プレンドしたパンです チリコンカン ほうれんそうの スープ りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 27.8g 中 731kcal 35.2g</p>	<p>17日</p> <p>赤 赤 黄 黄 緑 緑</p> <p>みかん はくさいの ごまあえ たいめし さつまじる さいとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 567kcal 21.1g 中 711kcal 26.2g</p>				
<p>20日</p> <p>赤 赤 黄 黄 緑 緑</p> <p>こんぶ サラダ こんにやく さいとう もちむぎ あぶら ごまあぶら ごま キャベツ コーン きゅうり にんじん たまねぎ にんにく</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 577kcal 20.1g 中 732kcal 24.2g</p>	<p>21日</p> <p>赤 赤 黄 黄 緑 緑</p> <p>ひじき サラダ パン きのこ シチュー ミルクキャラメルビーズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 25.8g 中 743kcal 31.6g</p>	<p>22日</p> <p>赤 赤 黄 黄 緑 緑</p> <p>旬…だにくと れんこんのてりやき ぶたにくとれんこんの てりやき ごはん とうとうふの たまごじ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 644kcal 32.0g 中 824kcal 39.7g</p>	<p>24日</p> <p>赤 赤 黄 黄 緑 緑</p> <p>行事食…和食の日 ほうれんそうのおひたし とりてん ごはん キャベツの みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 566kcal 24.2g 中 732kcal 30.3g</p>	<p>27日</p> <p>赤 赤 黄 黄 緑 緑</p> <p>きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ ぶんご ごまあぶら さとう あぶら でんぶ はるさめ きょうねぎ にんにく きゅうり きくらげ しいたけ にんじん たまねぎ たらこ しょうが かりぼしだいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 24.4g 中 751kcal 30.7g</p>	<p>28日</p> <p>赤 赤 黄 黄 緑 緑</p> <p>ヨーグルト すだ ぶんご はくさい スープ ピーマン きくらげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 24.6g 中 740kcal 29.7g</p>	<p>29日</p> <p>赤 赤 黄 黄 緑 緑</p> <p>味めぐり…新潟県 ごまあえ さけのからあげ ぶんご こがねじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 572kcal 25.8g 中 727kcal 31.8g</p>	<p>30日</p> <p>赤 赤 黄 黄 緑 緑</p> <p>アーモンド かいそう サラダ パン スパゲティ ペスカトーレ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 24.7g 中 769kcal 31.3g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しん かな やさい くだもの れんこん りんご さば こめ(しんまい) ふゆキャベツ みかん ほうれんそう</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) さば(ノルウェー) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) いか(中南米) えび(インドネシア) たい(愛媛) 豆腐・厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) 平天(北海道) 大豆(北海道) 打豆(福井) 押もち麦(愛媛) 里芋(九州)
 じゃがいも(北海道) キャベツ(愛媛・愛知・長野・熊本・松山・徳島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・松山) たまねぎ(北海道・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) わかめ(宮城) きわかめ(徳島)
 ほうれん草(愛媛・徳島・松山) ごぼう(北海道・鹿児島・青森) だいこん(愛媛・長野・熊本・大分・岩手・青森) 白菜(愛媛・長野・長崎) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) えのき茸(愛媛・宮崎・熊本・宮城) しめじ(香川・福岡) しいたけ(三重) マッシュルーム(千葉) 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】

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

※ 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/gakkoukyusoku.html>



<松山市HP>