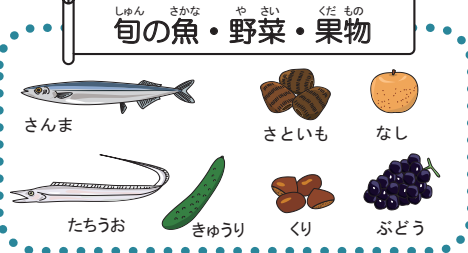
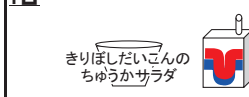
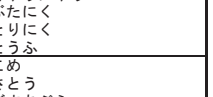
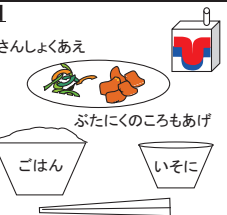
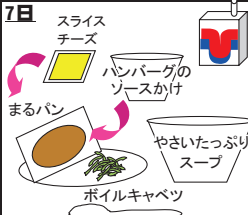
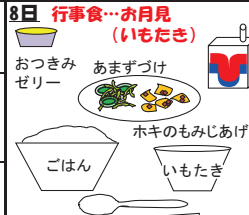
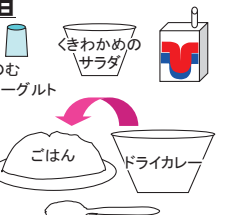
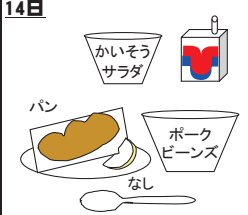
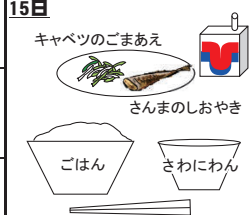
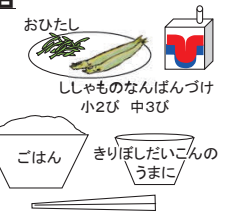
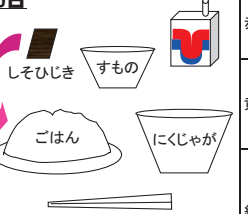


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																															
あじわかやまけん 味めぐり【和歌山県】 今月の味めぐり献立は、『和歌山県』です。 和歌山県の「梅」の生産量は、全国生産量の約6割です。日当たりの良い気候風土が梅栽培に適していたため、和歌山県の南部地域を中心に栽培が広がったといわれています。「高野豆腐」は、鎌倉時代、高野山の僧侶たちによって作られ、精進料理として食されていました。 給食では『梅ごはん』『高野豆腐の揚げ煮』にしています。 		しゅんさかなやさいくだもの 旬の魚・野菜・果物 		1日  きりぼしだいこんのちゅうかサラダ ごはんはつぼうさい <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 576kcal</td><td>27.9g</td></tr><tr><td>中 744kcal</td><td>35.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	27.9g	中 744kcal	35.0g	2日  あおなのナッツあえ キムチごはんとりだんごスープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 567kcal</td><td>25.4g</td></tr><tr><td>中 718kcal</td><td>31.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 567kcal	25.4g	中 718kcal	31.6g	3日  ぎゅうにゅう ふたにく うずらたまごえび こめはるさめ あぶらさとう でんぶん ごまあぶら キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン にんにく きりのしだいこん <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 567kcal</td><td>25.4g</td></tr><tr><td>中 718kcal</td><td>31.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 567kcal	25.4g	中 718kcal	31.6g												
エネルギー	たんぱく質																																						
小 576kcal	27.9g																																						
中 744kcal	35.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 567kcal	25.4g																																						
中 718kcal	31.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 567kcal	25.4g																																						
中 718kcal	31.6g																																						
5日  さんしよくあえ ぶたにくのころもあげ ごはんいそに <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 614kcal</td><td>29.8g</td></tr><tr><td>中 784kcal</td><td>37.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	29.8g	中 784kcal	37.1g	6日  フレンチサラダ もちむぎごはんハヤシライス <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 597kcal</td><td>22.0g</td></tr><tr><td>中 771kcal</td><td>27.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	22.0g	中 771kcal	27.1g	7日  スライスチーズ ハンバーグのソースかけ まるパン やさしいつぶりスープ ポイルキャベツ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 631kcal</td><td>31.3g</td></tr><tr><td>中 772kcal</td><td>37.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 631kcal	31.3g	中 772kcal	37.8g	8日 行事食…お月見 (いもだき)  おつきみ あまづけ ゼリー ホキのみもじあげ ごはんいもだき <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 637kcal</td><td>24.9g</td></tr><tr><td>中 792kcal</td><td>30.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 637kcal	24.9g	中 792kcal	30.8g	9日  れんこんのきんぴら ごはんおやこんぶり <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 616kcal</td><td>28.1g</td></tr><tr><td>中 769kcal</td><td>34.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 616kcal	28.1g	中 769kcal	34.7g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 614kcal	29.8g																																						
中 784kcal	37.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 597kcal	22.0g																																						
中 771kcal	27.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 631kcal	31.3g																																						
中 772kcal	37.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 637kcal	24.9g																																						
中 792kcal	30.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 616kcal	28.1g																																						
中 769kcal	34.7g																																						
12日  くわかめのサラダ のむヨーグルト さくらめ のむヨーグルト ごはんドライカレー <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 620kcal</td><td>27.4g</td></tr><tr><td>中 783kcal</td><td>33.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 620kcal	27.4g	中 783kcal	33.1g	13日 旬…はものてんぷら  すだちふうみづけ はものてんぷら ごはんさといもみそしる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 576kcal</td><td>26.2g</td></tr><tr><td>中 746kcal</td><td>33.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	26.2g	中 746kcal	33.3g	14日  かいそう サラダ パン ポークビーンズ なし <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 616kcal</td><td>29.4g</td></tr><tr><td>中 769kcal</td><td>36.2g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 616kcal	29.4g	中 769kcal	36.2g	15日  キャベツのごまあえ さんまのしおやき ごはんさわにわん <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 573kcal</td><td>25.9g</td></tr><tr><td>中 697kcal</td><td>29.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	25.9g	中 697kcal	29.0g	16日  フルーツあえ パン タイビーフいため いかのさらさあげ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 640kcal</td><td>29.7g</td></tr><tr><td>中 824kcal</td><td>37.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 640kcal	29.7g	中 824kcal	37.7g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 620kcal	27.4g																																						
中 783kcal	33.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 576kcal	26.2g																																						
中 746kcal	33.3g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 616kcal	29.4g																																						
中 769kcal	36.2g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 573kcal	25.9g																																						
中 697kcal	29.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 640kcal	29.7g																																						
中 824kcal	37.7g																																						
19日 けいろうひ 敬老の日		20日 味めぐり…和歌山県  こうやどうふ うめごはん ぶたじり <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 614kcal</td><td>21.1g</td></tr><tr><td>中 768kcal</td><td>25.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	21.1g	中 768kcal	25.8g	21日  ホキのピリカラフル パン ミネストローネ スイートアーモンド <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 614kcal</td><td>29.1g</td></tr><tr><td>中 767kcal</td><td>36.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	29.1g	中 767kcal	36.3g	22日  ごまあえ オムレツ さといものおもがり すましじり <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 553kcal</td><td>24.6g</td></tr><tr><td>中 705kcal</td><td>30.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 553kcal	24.6g	中 705kcal	30.3g	23日 しゅうぶんひ 秋分の日													
エネルギー	たんぱく質																																						
小 614kcal	21.1g																																						
中 768kcal	25.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 614kcal	29.1g																																						
中 767kcal	36.3g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 553kcal	24.6g																																						
中 705kcal	30.3g																																						
26日  おひたし ししゃものなんばんづけ 小2び 中3び ごはんきりぼしだいこんのうまに <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 584kcal</td><td>24.0g</td></tr><tr><td>中 764kcal</td><td>30.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 584kcal	24.0g	中 764kcal	30.3g	27日  パイナップル ナムル ピピンパフ まぜごはん たまごスープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 603kcal</td><td>22.1g</td></tr><tr><td>中 748kcal</td><td>26.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	22.1g	中 748kcal	26.7g	28日  ドレッシング サラダ パン ミートスパゲティ ナッツだいずいりこ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 629kcal</td><td>30.2g</td></tr><tr><td>中 802kcal</td><td>37.9g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	30.2g	中 802kcal	37.9g	29日  とりにくのレモン コーンピラフ クリームスープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 609kcal</td><td>24.5g</td></tr><tr><td>中 777kcal</td><td>30.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	24.5g	中 777kcal	30.3g	30日  しそひじき すもの ごはんにくじゃが <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 615kcal</td><td>23.6g</td></tr><tr><td>中 767kcal</td><td>28.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	23.6g	中 767kcal	28.3g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 584kcal	24.0g																																						
中 764kcal	30.3g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 603kcal	22.1g																																						
中 748kcal	26.7g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 629kcal	30.2g																																						
中 802kcal	37.9g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 609kcal	24.5g																																						
中 777kcal	30.3g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 615kcal	23.6g																																						
中 767kcal	28.3g																																						

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) さんま(宮城) はも(愛媛) ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) いか(南米) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ) 平天(北海道) ちくわ(タイ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 高野豆腐(アメリカ・カナダ) 長なす(愛媛・熊本) 里芋(大分・宮崎) きゅうり(愛媛・宮崎・熊本・高知・北海道・福岡・秋田) じゃがいも(北海道・鹿児島) にんじん(北海道・徳島) たまねぎ(愛媛・北海道・徳島・佐賀・兵庫) キャベツ(熊本・群馬・長野・愛知) チンゲン菜(徳島・長野・福岡) こまつな(愛媛・福岡・徳島・埼玉・茨城・北海道) なし(徳島・福岡・大分) ぶどう(愛媛) すだち(徳島) 梅干し(和歌山) たけのこ(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川) エリンギ(香川・福岡・広島) しいたけ(長野) ひじき(松山) わかめ(日本)

※ (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(Ⅷ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※ 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>出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/index.html 和歌山県HP <http://www.pref.wakayama.lg.jp>
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」

<松山市HP>