

月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日

味めぐり【島根県】
今月の味めぐり献立は、島根県の『へか焼き』です。
『へか焼き』は、牛肉や豚肉の代わりに魚介を使って作る、すき焼き風の煮物です。
日本海に面し、漁業が盛んな島根県(大田市)の郷土料理で、海上安全や大漁を祈願する行事の際に食べられています。

6日 味めぐり...島根県
へか焼き
ごはん みそしる
エネルギー たんぱく質
小 6.2 kcal 2.4 g
中 7.9 kcal 2.9 g

7日
ひじきの
ためめに
ごま
もちむぎ
ごはん
おやこ
どんぶり(ぐ)
エネルギー たんぱく質
小 5.9 kcal 2.9 g
中 7.6 kcal 3.6 g

8日
ヨーグルト
パン
おやこ
スパゲティ
エネルギー たんぱく質
小 6.4 kcal 2.8 g
中 8.0 kcal 3.5 g

9日
あまずけ
サワラのさいきょうやき
ごはん
けんちんじる
エネルギー たんぱく質
小 5.8 kcal 2.6 g
中 7.1 kcal 3.0 g

10日
デコボン
サラダ
チキンピラフ
クリーム
スープ
エネルギー たんぱく質
小 6.0 kcal 2.4 g
中 7.5 kcal 3.0 g

11日
ぎゅうにゅう
あげ
たまご
ぶたにく
たまご
こむぎこ
もちむぎ
さとう
あぶら
こんにやく
きょうねぎ
しめじ
たけのこ
たまねぎ
しょうが
きくらげ
にんじん
エネルギー たんぱく質
小 6.6 kcal 3.1 g
中 8.4 kcal 3.9 g

12日
ぎゅうにゅう
あげ
たまご
ぶたにく
たまご
こむぎこ
もちむぎ
さとう
あぶら
こんにやく
きょうねぎ
しめじ
たけのこ
たまねぎ
しょうが
きくらげ
にんじん
エネルギー たんぱく質
小 5.9 kcal 2.9 g
中 7.6 kcal 3.6 g

13日
すもの
アップルパン
みつばいりかきあげ
エネルギー たんぱく質
小 6.0 kcal 2.6 g
中 7.6 kcal 3.2 g

14日
ぎゅうにゅう
あげ
たまご
ぶたにく
たまご
こむぎこ
もちむぎ
さとう
あぶら
こんにやく
きょうねぎ
しめじ
たけのこ
たまねぎ
しょうが
きくらげ
にんじん
エネルギー たんぱく質
小 6.1 kcal 2.5 g
中 7.8 kcal 3.4 g

15日
ぎゅうにゅう
あげ
たまご
ぶたにく
たまご
こむぎこ
もちむぎ
さとう
あぶら
こんにやく
きょうねぎ
しめじ
たけのこ
たまねぎ
しょうが
きくらげ
にんじん
エネルギー たんぱく質
小 6.4 kcal 2.8 g
中 8.0 kcal 3.5 g

16日
ぎゅうにゅう
あげ
たまご
ぶたにく
たまご
こむぎこ
もちむぎ
さとう
あぶら
こんにやく
きょうねぎ
しめじ
たけのこ
たまねぎ
しょうが
きくらげ
にんじん
エネルギー たんぱく質
小 6.0 kcal 2.4 g
中 7.5 kcal 3.0 g

17日
かいそう
サラダ
こめこパン
ピーイリ
シチュー
きよみタンゴール
エネルギー たんぱく質
小 6.0 kcal 2.7 g
中 7.4 kcal 3.0 g

18日
ぎゅうにゅう
あげ
たまご
ぶたにく
たまご
こむぎこ
もちむぎ
さとう
あぶら
こんにやく
きょうねぎ
しめじ
たけのこ
たまねぎ
しょうが
きくらげ
にんじん
エネルギー たんぱく質
小 6.5 kcal 2.6 g
中 8.3 kcal 3.2 g

19日
チンゲンサイ
おひたし
パン
ちゅうか
いため
いかのさらきあげ
エネルギー たんぱく質
小 6.4 kcal 3.1 g
中 8.2 kcal 3.9 g

20日
ぎゅうにゅう
あげ
たまご
ぶたにく
たまご
こむぎこ
もちむぎ
さとう
あぶら
こんにやく
きょうねぎ
しめじ
たけのこ
たまねぎ
しょうが
きくらげ
にんじん
エネルギー たんぱく質
小 6.5 kcal 2.6 g
中 8.3 kcal 3.2 g

21日
ぎゅうにゅう
あげ
たまご
ぶたにく
たまご
こむぎこ
もちむぎ
さとう
あぶら
こんにやく
きょうねぎ
しめじ
たけのこ
たまねぎ
しょうが
きくらげ
にんじん
エネルギー たんぱく質
小 6.1 kcal 2.5 g
中 7.8 kcal 3.4 g

22日
ぎゅうにゅう
あげ
たまご
ぶたにく
たまご
こむぎこ
もちむぎ
さとう
あぶら
こんにやく
きょうねぎ
しめじ
たけのこ
たまねぎ
しょうが
きくらげ
にんじん
エネルギー たんぱく質
小 6.2 kcal 2.5 g
中 7.9 kcal 3.1 g

23日
ぎゅうにゅう
あげ
たまご
ぶたにく
たまご
こむぎこ
もちむぎ
さとう
あぶら
こんにやく
きょうねぎ
しめじ
たけのこ
たまねぎ
しょうが
きくらげ
にんじん
エネルギー たんぱく質
小 6.0 kcal 2.7 g
中 7.4 kcal 3.0 g

24日
ぎゅうにゅう
あげ
たまご
ぶたにく
たまご
こむぎこ
もちむぎ
さとう
あぶら
こんにやく
きょうねぎ
しめじ
たけのこ
たまねぎ
しょうが
きくらげ
にんじん
エネルギー たんぱく質
小 6.0 kcal 2.7 g
中 7.4 kcal 3.0 g

旬の魚・野菜・果物
たい
みつば
せとか
ひじき
デコボン
きよみタンゴール

25日
ぎゅうにゅう
あげ
たまご
ぶたにく
たまご
こむぎこ
もちむぎ
さとう
あぶら
こんにやく
きょうねぎ
しめじ
たけのこ
たまねぎ
しょうが
きくらげ
にんじん
エネルギー たんぱく質
小 6.0 kcal 2.7 g
中 7.4 kcal 3.0 g

26日
ぎゅうにゅう
あげ
たまご
ぶたにく
たまご
こむぎこ
もちむぎ
さとう
あぶら
こんにやく
きょうねぎ
しめじ
たけのこ
たまねぎ
しょうが
きくらげ
にんじん
エネルギー たんぱく質
小 6.0 kcal 2.7 g
中 7.4 kcal 3.0 g

27日
ぎゅうにゅう
あげ
たまご
ぶたにく
たまご
こむぎこ
もちむぎ
さとう
あぶら
こんにやく
きょうねぎ
しめじ
たけのこ
たまねぎ
しょうが
きくらげ
にんじん
エネルギー たんぱく質
小 6.0 kcal 2.7 g
中 7.4 kcal 3.0 g

28日
ぎゅうにゅう
あげ
たまご
ぶたにく
たまご
こむぎこ
もちむぎ
さとう
あぶら
こんにやく
きょうねぎ
しめじ
たけのこ
たまねぎ
しょうが
きくらげ
にんじん
エネルギー たんぱく質
小 6.0 kcal 2.7 g
中 7.4 kcal 3.0 g

29日
ぎゅうにゅう
あげ
たまご
ぶたにく
たまご
こむぎこ
もちむぎ
さとう
あぶら
こんにやく
きょうねぎ
しめじ
たけのこ
たまねぎ
しょうが
きくらげ
にんじん
エネルギー たんぱく質
小 6.0 kcal 2.7 g
中 7.4 kcal 3.0 g

30日
ぎゅうにゅう
あげ
たまご
ぶたにく
たまご
こむぎこ
もちむぎ
さとう
あぶら
こんにやく
きょうねぎ
しめじ
たけのこ
たまねぎ
しょうが
きくらげ
にんじん
エネルギー たんぱく質
小 6.0 kcal 2.7 g
中 7.4 kcal 3.0 g

31日
ぎゅうにゅう
あげ
たまご
ぶたにく
たまご
こむぎこ
もちむぎ
さとう
あぶら
こんにやく
きょうねぎ
しめじ
たけのこ
たまねぎ
しょうが
きくらげ
にんじん
エネルギー たんぱく質
小 6.0 kcal 2.7 g
中 7.4 kcal 3.0 g

32日
ぎゅうにゅう
あげ
たまご
ぶたにく
たまご
こむぎこ
もちむぎ
さとう
あぶら
こんにやく
きょうねぎ
しめじ
たけのこ
たまねぎ
しょうが
きくらげ
にんじん
エネルギー たんぱく質
小 6.0 kcal 2.7 g
中 7.4 kcal 3.0 g

33日
ぎゅうにゅう
あげ
たまご
ぶたにく
たまご
こむぎこ
もちむぎ
さとう
あぶら
こんにやく
きょうねぎ
しめじ
たけのこ
たまねぎ
しょうが
きくらげ
にんじん
エネルギー たんぱく質
小 6.0 kcal 2.7 g
中 7.4 kcal 3.0 g

34日
ぎゅうにゅう
あげ
たまご
ぶたにく
たまご
こむぎこ
もちむぎ
さとう
あぶら
こんにやく
きょうねぎ
しめじ
たけのこ
たまねぎ
しょうが
きくらげ
にんじん
エネルギー たんぱく質
小 6.0 kcal 2.7 g
中 7.4 kcal 3.0 g

35日
ぎゅうにゅう
あげ
たまご
ぶたにく
たまご
こむぎこ
もちむぎ
さとう
あぶら
こんにやく
きょうねぎ
しめじ
たけのこ
たまねぎ
しょうが
きくらげ
にんじん
エネルギー たんぱく質
小 6.0 kcal 2.7 g
中 7.4 kcal 3.0 g

36日
ぎゅうにゅう
あげ
たまご
ぶたにく
たまご
こむぎこ
もちむぎ
さとう
あぶら
こんにやく
きょうねぎ
しめじ
たけのこ
たまねぎ
しょうが
きくらげ
にんじん
エネルギー たんぱく質
小 6.0 kcal 2.7 g
中 7.4 kcal 3.0 g

37日
ぎゅうにゅう
あげ
たまご
ぶたにく
たまご
こむぎこ
もちむぎ
さとう
あぶら
こんにやく
きょうねぎ
しめじ
たけのこ
たまねぎ
しょうが
きくらげ
にんじん
エネルギー たんぱく質
小 6.0 kcal 2.7 g
中 7.4 kcal 3.0 g

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) たい(愛媛) ぶり(岩手) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) いか(ペルー・チリ) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) かまぼこ・魚そうめん(北海道) 大豆(北海道) 小豆(北海道) 押もち麦(愛媛)
じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島・愛媛) にんじん(長崎・鹿児島・徳島) たまねぎ(北海道・愛媛) だいこん(長崎・熊本・大分・香川・愛媛・鹿児島・宮崎) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎) こまつな(愛媛・福岡・徳島・長野) ほうれんそう(愛媛・徳島) みつば(大分・高知・徳島)
キャベツ(松山・愛媛・愛知・熊本) はくさい(長崎・徳島・愛媛・熊本・大分) 清見タンゴール(愛媛) デコボン(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) わかめ(宮城・岩手) ひじき(松山) のり(愛媛・香川)

※ (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年度版(1訂)に基づいて算出しています。
※ 月に2回程度みかんジュースがつかえます。
※ 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、不明な点がありましたら、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>