

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p>味めぐり【和歌山県】</p> <p>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。</p>		<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さんま さととも なし たちうお きゅうり くり ぶどう</p>		<p>1日</p> <p>とりにくのピリカラフル ごはん ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 3kcal 2.6. 9g 中 7.5 0kcal 3.4. 2g</p>	<p>2日</p> <p>ごまあえ ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 1kcal 2.6. 7g 中 7.5 7kcal 2.9. 9g</p>
<p>5日</p> <p>くわがめんのサラダ のむヨーグルト もちむぎごはん キーマカレー(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 4kcal 2.4. 1g 中 8.0 2kcal 2.9. 8g</p>	<p>6日</p> <p>かいそうサラダ パン ポークビーンズ なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 8kcal 2.8. 4g 中 7.5 8kcal 3.4. 9g</p>	<p>7日</p> <p>さんしよくあえ ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 4kcal 3.1. 1g 中 7.9 6kcal 3.8. 6g</p>	<p>8日</p> <p>ハンバーグのソースかけ パン もちむぎいりやさいたつぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 9kcal 2.8. 7g 中 7.4 8kcal 3.5. 0g</p>	<p>9日 行事食…お月見(いもたき)</p> <p>タヌキオリジナル献立 とれたてビチビチ魚の日 あまずつけ たいのいそべあげ ごはん いもたき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 8kcal 2.5. 7g 中 7.5 7kcal 3.1. 9g</p>	
<p>12日</p> <p>ごまつなのしそひじきアーモンドあえ ごはん おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 9kcal 2.6. 8g 中 7.4 9kcal 3.2. 9g</p>	<p>13日 タヌキオリジナル献立</p> <p>フレンチサラダ パン ビーフシチュー ぶどう(りょうでくぼる)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 0kcal 2.3. 4g 中 7.3 5kcal 2.8. 6g</p>	<p>14日 とれたてビチビチ魚の日</p> <p>おひたし ごはん さといものおもじり すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 5kcal 2.8. 2g 中 7.7 2kcal 3.6. 3g</p>	<p>15日</p> <p>トマト いかのさらさあげ ごはん タイビーフ いため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 7kcal 2.7. 4g 中 8.2 6kcal 3.3. 9g</p>	<p>16日</p> <p>きりぼしだいごんのちゅうかサラダ ごはん はつぼうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 5kcal 2.7. 0g 中 7.7 3kcal 3.3. 1g</p>	
<p>敬老の日</p>		<p>20日</p> <p>コーンサラダ パン じゃがいものケチャップに くるみだいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 3kcal 2.6. 7g 中 7.7 0kcal 3.3. 1g</p>	<p>21日 とれたてビチビチ魚の日</p> <p>旬…はもの天ぷら すだちふうみづけ ごはん さといものみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 3kcal 2.6. 2g 中 7.4 3kcal 3.3. 3g</p>	<p>22日</p> <p>キャベツのおひたし ごはん きりぼしだいごんのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 5kcal 2.4. 0g 中 8.0 3kcal 3.0. 3g</p>	<p>23日 秋分の日</p> <p>「のら倶楽部協会」から久米で採れた野菜が納入されます。今月は、ピーマン(1、5、16、22日)、きゅうり(5、6、9、15、20、27日)です。</p>
<p>26日 タヌキオリジナル献立</p> <p>れいとうみかん ピピンバ(ぐ) もちむぎごはん たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 7kcal 2.4. 9g 中 7.4 7kcal 3.1. 2g</p>	<p>27日</p> <p>チーズ ドレッシングサラダ パン スパゲティベスカール</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 7kcal 2.9. 3g 中 7.5 3kcal 3.5. 9g</p>	<p>28日 味めぐり…和歌山県</p> <p>こうやどうふのあげ うめごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 9kcal 2.1. 3g 中 7.7 3kcal 2.6. 0g</p>	<p>29日</p> <p>ジャーマンポテト ヨーグルト ごはん とりだんごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 7kcal 2.2. 1g 中 7.6 6kcal 2.6. 2g</p>	<p>30日 タヌキオリジナル献立</p> <p>ポイルやさい さといもコロッケ ジュシー アーサじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 8kcal 2.4. 2g 中 7.9 5kcal 3.1. 0g</p>	

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(ルウウェー) 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。
 ※ 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(8訂)に基づいて算出しています。
 ※ 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>
 和歌山県HP <http://www.pref.wakayama.lg.jp>
 使用イラスト：株式会社アドム「5訂版食品図鑑」

