

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 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	1日 スメオオリジナル献立 こめこパン、きのこシチュー、こにほしのいそかあげ エネルギー たんぱく質 小 5.8 2kcal 2.7 1g 中 7.2 7kcal 3.3 5g	2日 かふうサラダ、ごはん、マーボー豆腐 エネルギー たんぱく質 小 5.7 5kcal 2.5 7g 中 7.3 3kcal 3.1 9g	3日 ぶんかひ 文化の日 ぶんかひ	4日 スメオオリジナル献立 りんご、いかのからあげ、あかまいいり、ゆかりごはん、チャンポン エネルギー たんぱく質 小 5.7 3kcal 2.7 3g 中 7.1 6kcal 3.3 8g
7日 味めぐり…奈良県 わらびもち、ならちやめし、あすかじる、ホキ、たまご、だいず、みそ、とりにく	8日 スイートポテト、えびのネリソース、パン、ワンタンスープ エネルギー たんぱく質 小 6.3 2kcal 2.6 9g 中 7.8 2kcal 3.3 8g	9日 旬…れんこんのうま煮 しそひじきあえ、れんこんのうまに、ごはん エネルギー たんぱく質 小 6.0 3kcal 2.2 1g 中 7.6 6kcal 2.7 1g	10日 きわかめめサラダ、パン、ようふうにこみ、だいずかりんとう エネルギー たんぱく質 小 5.7 6kcal 2.7 2g 中 7.1 7kcal 3.3 5g	11日 しょうゆドレッシング、ヨーグルト、もちむぎごはん、ハヤシライス(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 6.4 2kcal 2.2 7g 中 7.9 5kcal 2.6 8g
14日 スメオオリジナル献立 おひたし、ホキのみみあげ、くりごはん、いそに	15日 わかどりのコーンフレークあげ、ひめむぎパン、はくさいとぶたにくのスープ、みかん エネルギー たんぱく質 小 5.7 8kcal 3.0 8g 中 7.1 3kcal 3.8 1g	16日 スメオオリジナル献立 旬…れんこんのきんぴら、れんこんのきんぴら、ごはん、おやこに エネルギー たんぱく質 小 6.0 6kcal 2.5 5g 中 7.7 4kcal 3.1 1g	17日 スメオオリジナル献立 みかん、カラフルナムル、ごこまいいり、あつあげとぶたにくのちゅうかいため、ごはん エネルギー たんぱく質 小 5.9 7kcal 2.3 2g 中 7.5 0kcal 2.8 7g	18日 どれだてピチビ魚の日 ゆずふうみづけ、たいのこみあげ、ごはんとつべいじる エネルギー たんぱく質 小 5.6 3kcal 2.5 2g 中 7.2 0kcal 3.1 0g
21日 行事食…和食の日 スメオオリジナル献立 だいこんのすも、さばのしょうがに、あかまい、ごはん、キャベツのみそしる エネルギー たんぱく質 小 5.8 0kcal 2.2 2g 中 7.4 9kcal 2.8 0g	22日 ホキのピカラフル、パン、ミネストローネ、りんご エネルギー たんぱく質 小 6.2 0kcal 2.7 9g 中 7.6 3kcal 3.4 8g	23日 きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日 きんろうかんしゃひ	24日 みかん、フレンチサラダ、ごはん、カレービーンズ エネルギー たんぱく質 小 6.3 2kcal 2.3 4g 中 7.9 3kcal 2.8 4g	25日 キャベツのおひたし、もちむぎごはん、ぎょうめんじる エネルギー たんぱく質 小 6.0 6kcal 2.6 6g 中 7.7 2kcal 3.2 9g
28日 なっとう、アーモンドあえ、ごはん、じゃがいものそぼろに	29日 ことうパン、かいそうサラダ、きりぼしめし、すいとん、ししゃもフライ(小1び・中2び) エネルギー たんぱく質 小 5.8 3kcal 2.4 2g 中 7.7 0kcal 3.1 2g	30日 みかん、ごまあえ、きりぼしめし、すいとん エネルギー たんぱく質 小 5.7 5kcal 2.1 6g 中 7.2 6kcal 2.6 6g	味めぐり【奈良県】 今月の味めぐり献立は、『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、そのうち飼っていた鶏肉を牛乳で煮て食していたものが『飛鳥鍋』の起源といわれています。 「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、京ねぎ(2、8、22日)、だいこん(7、18、21日)、ほうれん草(28、30日)です。	

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) だいこん(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(香川・福岡) 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) くわかめ(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(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
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>

