

月曜日

火曜日

水曜日

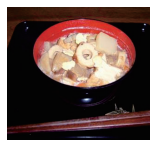
木曜日

金曜日

あじ にい げん

味のめぐり【新潟県】

今月の味のめぐり献立は、『新潟県』です。『黄金汁』は、新潟県上越市に伝わる行事食で、お釈迦様の命日に作る風習が残っています。前日から半日かけて準備する「黄金汁」は、大豆をつぶして平たくし乾燥させた打ち豆を中心に越冬野菜の大豆、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。各家庭の畑でとれた野菜を使って『豊作祝い』として作ることから、「黄金汁」の名前がついたといわれています。



6日

きりぼしだいこんのちゅうかサラダ

なつとう

じゃがいものうまに

ごはん

エネルギーたんぱく質

小 575kcal22.6g

中 723kcal26.8g

13日

ほうれんそうのおひたし

のり

さばのしょうがに

ごこまいいりごはん

けんちんじる

エネルギーたんぱく質

小 594kcal24.0g

中 773kcal30.5g

20日

スイートポテト

れんこんのきんぴら

ごはん

おやこどんぶり(く)

エネルギーたんぱく質

小 600kcal24.9g

中 744kcal30.6g

27日

ゆずふうみづけ

いかのからあげ

ごはん

ビーフンじる

エネルギーたんぱく質

小 576kcal25.1g

中 737kcal31.3g

7日

こまつなのおひたし

ししやものなんばんづけ(小・中2ひ)

ごはん

みそチゲ

エネルギーたんぱく質

小 602kcal26.6g

中 737kcal31.7g

14日

みかん

ごますあえ

たいめし

さつまじる

エネルギーたんぱく質

小 568kcal21.7g

中 717kcal26.5g

21日

みかん

アーモンドなます

ごはん

ぶたすき

エネルギーたんぱく質

小 584kcal24.8g

中 748kcal30.5g

28日

ヨーグルト

こんぶサラダ

もちむぎごはん

カレー(ルウ)

エネルギーたんぱく質

小 676kcal23.5g

中 819kcal28.2g

8日

チーズバーガーをつくろう!

スライスチーズ

ハンバーグのソースかけ

パン

やさいたっぷりスープ

ポイルやさい

エネルギーたんぱく質

小 652kcal29.9g

中 811kcal36.3g

15日

ひじきサラダ

きのコシチュー

パン

ミルクキャラメルビーンズ

エネルギーたんぱく質

小 580kcal25.7g

中 727kcal31.6g

22日

ホキのオランダあげ

クリームスープ

パン

りんご

エネルギーたんぱく質

小 618kcal29.1g

中 765kcal36.3g

29日

チリコンカン

たまごスープ

パン

さつまいものからあげ

エネルギーたんぱく質

小 662kcal28.6g

中 832kcal35.6g

9日

ぎゅうにゅうチーズ

ベーコン

ぶたにく

パン

さとう

らうど

にんにく

しょうが

きゅうり

キャベツ

にんにく

エネルギーたんぱく質

小 568kcal21.8g

中 718kcal26.5g

16日

ぎゅうにゅう

どうにゅう

だいず

なまクリーム

ひじき

ひめむぎパン(せときらら)

じゃがいも

あぶら

さとう

マーガリン

チンゲンサイ

マッシュルーム

しめじ

にんにく

たまねぎ

キャベツ

きゅうり

エネルギーたんぱく質

小 607kcal24.0g

中 776kcal29.7g

23日

きんろうかんしゃ

勤労感謝の日

愛媛県産小麦粉を使用したパン

15日のコッペパンは、愛媛県産の小麦粉「せときらら」をブレンドして作ったパンです。

まんろう

がんしゅうの日

エネルギーたんぱく質

小 594kcal25.1g

中 769kcal31.7g

10日

ごまドレッシング

サラダ

パン

カレーうどん

りんご

エネルギーたんぱく質

小 572kcal23.4g

中 720kcal29.4g

17日

ほうれんそうのごまあえ

さけのからあげ

あかまい

ごはん

こがねじる

エネルギーたんぱく質

小 566kcal25.8g

中 720kcal31.8g

24日

行事食…和食の日

こまつなのナムル

とりてん

ごはん

キャベツのみそじる

エネルギーたんぱく質

小 594kcal25.1g

中 769kcal31.7g

11日

ぎゅうにゅう

たまご

いかに

きゅうり

ごま

アーモンド

ねぎ

れんこん

にんじん

はくさい

ごぼう

さやいんげん

きくらげ

きゅうり

きりぼしだいこん

エネルギーたんぱく質

小 653kcal23.6g

中 817kcal28.2g

18日

ぎゅうにゅう

あげ

ぶたにく

きくわかめ

ごめ

もちごめ

さとう

ごまあぶら

でんぶ

にんじん

しめじ

れんこん

ねぎ

はくさい

たまねぎ

きゅうり

エネルギーたんぱく質

小 568kcal21.8g

中 718kcal26.5g

25日

ぎゅうにゅう

ひらてん

ひじき

えび

たまご

ごめ

さとう

あぶら

ごんにやく

にんじん

れんこん

たまねぎ

こまつな

キャベツ

エネルギーたんぱく質

小 607kcal24.0g

中 776kcal29.7g

12日

ぎゅうにゅう

とりにく

きくわかめ

パン

うどん

くらざとう

ごまあぶら

にんじん

ねぎ

しめじ

たまねぎ

はくさい

りんご

エネルギーたんぱく質

小 572kcal23.4g

中 720kcal29.4g

19日

ぎゅうにゅう

とりにく

きくわかめ

パン

うどん

くらざとう

ごまあぶら

にんじん

ねぎ

しめじ

たまねぎ

はくさい

りんご

エネルギーたんぱく質

小 572kcal23.4g

中 720kcal29.4g

26日

ぎゅうにゅう

とりにく

きくわかめ

パン

うどん

くらざとう

ごまあぶら

にんじん

ねぎ

しめじ

たまねぎ

はくさい

りんご

エネルギーたんぱく質

小 572kcal23.4g

中 720kcal29.4g

3日

ぶんかひ

文化の日

30日

アーモンド

そくせきづけ

おこのみてん

ごはん

ちくせんに

エネルギーたんぱく質

小 653kcal23.6g

中 817kcal28.2g

3日

ぎゅうにゅう

たまご

いかに

きゅうり

ごま

アーモンド

ねぎ

れんこん

にんじん

はくさい

ごぼう

さやいんげん

きくらげ

きゅうり

きりぼしだいこん

エネルギーたんぱく質

小 653kcal23.6g

中 817kcal28.2g

10日

ぎゅうにゅう

ぶたにく

きくわかめ

パン

うどん

くらざとう

ごまあぶら

にんじん

ねぎ

しめじ

たまねぎ

はくさい

りんご

エネルギーたんぱく質

小 572kcal23.4g

中 720kcal29.4g

17日

ぎゅうにゅう

さけ

ちくわ

だいず

ごめ

あぶら

さとう

ごまい

ごんにやく

でんぶ

ごぼう

にんじん

だいこん

ほうれんそう

エネルギーたんぱく質

小 566kcal25.8g

中 720kcal31.8g

24日

ぎゅうにゅう

みそ

だいず

とりにく

たまご

ごめ

あぶら

さとう

ごまい

ごんにやく

でんぶ

ごぼう

にんじん

だいこん

しょうが

こまつな

エネルギーたんぱく質

小 566kcal25.8g

中 720kcal31.8g

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) しめじ(香川・福岡)
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) くさわかめ(徳島)
ほうれん草(久米・愛媛・徳島・松山) ごぼう(北海道・鹿児島・青森) だいこん(久米・愛媛・長崎・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。

※ 赤黄緑
(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
(き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】
(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>