



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 さけ さといも さつまいも きのこ かき だいこん	広島県の味めぐり 今月は、広島県の味めぐりです。 広島県には、牡蠣、レモン、こいわし、広島菜と特産品がたくさんあります。 広島菜飯に使用する「広島菜漬け」は広島県名産の伝統的な漬菜です。一株がとて大きく、漬物に加工すると程よい歯切れがあり、わさびと似た成分のピリっとした香味があります。	我が家の献立 学校給食で食べたい 我が家の献立 ご家庭で食べられている献立を、学校給食に取り入れました。 お楽しみに！	1日 とりにくのてりやき キャベツのおひたし ごはん さつまいものみそしる エネルギー たんぱく質 小 639kcal 24.5g 中 793kcal 30.0g	2日 行事食…お月見 (いもたき) いかのてんぷら ごはん あまづづけ いもたき エネルギー たんぱく質 小 630kcal 26.5g 中 810kcal 33.3g
5日 行事食…秋まつり (松山酢) わかどりのからあげ まつやまずし すましじる エネルギー たんぱく質 小 633kcal 24.9g 中 813kcal 31.0g	6日 くきわかめのサラダ ひめむぎパン マカロニのクリームに なし エネルギー たんぱく質 小 626kcal 23.4g 中 777kcal 28.7g	7日 こさかな あつあげとひじきのもの ごはん さといものそばろに エネルギー たんぱく質 小 623kcal 25.4g 中 782kcal 30.4g	8日 チリコンカン ターメリックライス ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 611kcal 23.4g 中 774kcal 28.7g	9日 我が家の献立 優秀作品 さつまいもとえびのケチャップいため ちゅうかふう たきごみごはん はくさいスープ エネルギー たんぱく質 小 657kcal 25.0g 中 835kcal 31.2g
12日 旬…さつまいものかきあげ さつまいものかきあげ しそひきあえ ごはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小 645kcal 21.8g 中 807kcal 26.5g	13日 我が家の献立 優秀作品 ぶどうゼリー ジャーパンポテト パン イタリアンたまごスープ エネルギー たんぱく質 小 635kcal 22.6g 中 784kcal 32.8g	14日 のり かふうサラダ ごはん あつあげいり はっほうさい エネルギー たんぱく質 小 615kcal 26.5g 中 785kcal 32.8g	15日 さけフライ ごはん ポイルやさい やさいスープ エネルギー たんぱく質 小 638kcal 27.2g 中 808kcal 33.8g	16日 なつとう くるみあえ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 646kcal 24.0g 中 802kcal 28.1g
19日 かわりきんぴら むぎごはん あぶたまどんぶり(く) エネルギー たんぱく質 小 635kcal 24.2g 中 802kcal 30.3g	20日 ホキのケチャップいため パン きのこスープ なし エネルギー たんぱく質 小 619kcal 27.4g 中 776kcal 33.7g	21日 味めぐり…広島県 おこのみでん ひろしまめし だんごじる エネルギー たんぱく質 小 663kcal 24.0g 中 840kcal 29.5g	22日 ヨーグルト アーモンドいりだいこんサラダ ごはん じゃがいものカレーふうみ エネルギー たんぱく質 小 663kcal 22.8g 中 831kcal 27.3g	23日 ホキのいそべあげ ごはん のっぺいじる エネルギー たんぱく質 小 589kcal 24.5g 中 759kcal 30.9g
26日 「りょう」でくぼる こいわしのからあげ ごはん さんしよくあえ ごもくに エネルギー たんぱく質 小 631kcal 25.8g 中 797kcal 31.7g	27日 旬…きのこスパゲティ かいそうサラダ パン きのこスパゲティ りんご エネルギー たんぱく質 小 630kcal 23.4g 中 793kcal 29.1g	28日 さわらのからあげ ごはん ポイルキャベツ ほうれんそうのスープ エネルギー たんぱく質 小 676kcal 24.9g 中 846kcal 30.6g	29日 イタリアンサラダ コーンピラフ ビーフシチュー エネルギー たんぱく質 小 611kcal 21.1g 中 773kcal 25.9g	30日 ごまドレッシングサラダ もちむぎごはん あきのカレー(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 615kcal 21.4g 中 800kcal 27.0g

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) いわし(愛媛) たい(愛媛) 小煮干し(愛媛) さけ(北海道) えび(インドネシア) ホキ(ニュージーランド) いか(中南米) かまぼこ・すり身(北海道) 厚揚げ・生揚げ・豆腐(カナダ) 大豆(北海道) 里芋(愛媛・九州地方)

じゃがいも(北海道) 玉葱(北海道) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・宮崎) かぼちゃ(北海道・メキシコ) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・埼玉・広島) テンゲンサイ(徳島・長野・福岡・熊本・静岡・大分) 人参(北海道) ねぎ(香川・高知・徳島・愛媛)

キャベツ(愛媛・長野・熊本・群馬・宮崎) ごぼう(岡山・北海道・青森・宮崎) 大根(北海道・青森・愛媛・熊本) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川) わかめ(宮城) ひじき(松山) くきわかめ(徳島・岩手)

※ (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】

😊 … 松山とれたて食品を使った料理(食材は太字にしています)

味めぐり…日本の味めぐり

旬…旬の食材を生かした献立

😊 …三津浜独自献立の日

※ 週に1回程度みかんジュースが付きます。

※ 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。

※ 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>