

令和5年9月 予定献立表

今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。

『しょうゆ飯』は、ごぼうやにんじんなど、その時期にある野菜と米をしょうゆで炊き上げた料理です。松山市では、室町時代から炊き込みご飯を「しょうゆめし」と呼んでおり、祝い事などの時に食べる郷土料理として親しまれてきました。春は山菜、冬は里芋や大根など、季節の食材を加えて一年中楽しむことができます。

『鶏肉の梅揚げ』は、鶏肉に伊予郡砥部町の特産である「七折小梅」で味を付け、唐揚げにしています。

旬の魚・野菜・果物

さんま、はも、ながなす、すだち、なし、たちうお、さといも、きゅうり、ぶどう

味めぐり【愛媛県】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p>4日 味めぐり…愛媛県</p> <p>みかんゼリー、しょうゆめし、すましじる</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 581kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 749kcal</td><td>32.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	25.9g	中 749kcal	32.6g	<p>5日</p> <p>カラフルナムル、パン、ようふうにこみ</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 573kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 729kcal</td><td>29.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	24.0g	中 729kcal	29.6g	<p>6日</p> <p>キャベツのおひたし、ごはん、いそに</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 633kcal</td><td>26.8g</td></tr> <tr><td>中 789kcal</td><td>32.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 633kcal	26.8g	中 789kcal	32.8g	<p>7日</p> <p>ホキのレモン汁、チキンピラフ、ミネストローネ</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 608kcal</td><td>25.7g</td></tr> <tr><td>中 762kcal</td><td>31.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	25.7g	中 762kcal	31.7g	<p>8日</p> <p>かふうサラダ、ごはん、こうやどうふのたまごじ</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 565kcal</td><td>21.1g</td></tr> <tr><td>中 722kcal</td><td>25.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 565kcal	21.1g	中 722kcal	25.9g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 581kcal	25.9g																																	
中 749kcal	32.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 573kcal	24.0g																																	
中 729kcal	29.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 633kcal	26.8g																																	
中 789kcal	32.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 608kcal	25.7g																																	
中 762kcal	31.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 565kcal	21.1g																																	
中 722kcal	25.9g																																	
<p>11日</p> <p>レモンふうみづけ、やししやも(小)2び・(中)3び、ごはん、にじやが</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 560kcal</td><td>23.4g</td></tr> <tr><td>中 731kcal</td><td>29.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 560kcal	23.4g	中 731kcal	29.9g	<p>12日</p> <p>とりにくのピリカラフル、パン、たまごスープ、ぶどう</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 610kcal</td><td>29.4g</td></tr> <tr><td>中 775kcal</td><td>37.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 610kcal	29.4g	中 775kcal	37.6g	<p>13日</p> <p>レモンゼリー、もちむぎごはん、シーフードカレー(ルー)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 661kcal</td><td>22.4g</td></tr> <tr><td>中 830kcal</td><td>27.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 661kcal	22.4g	中 830kcal	27.3g	<p>14日</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ、スイートポテパン、ビーフン、いため</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 778kcal</td><td>30.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	24.6g	中 778kcal	30.8g	<p>15日</p> <p>パイナップル、わかめごはん、にゅうめん</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 594kcal</td><td>18.8g</td></tr> <tr><td>中 751kcal</td><td>22.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	18.8g	中 751kcal	22.5g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 560kcal	23.4g																																	
中 731kcal	29.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 610kcal	29.4g																																	
中 775kcal	37.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 661kcal	22.4g																																	
中 830kcal	27.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 609kcal	24.6g																																	
中 778kcal	30.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 594kcal	18.8g																																	
中 751kcal	22.5g																																	
<p>18日</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">敬老の日</p>	<p>19日</p> <p>いちごジャム、フレンチサラダ、ひめむぎパン、ツナスパゲティ</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 563kcal</td><td>22.3g</td></tr> <tr><td>中 729kcal</td><td>27.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 563kcal	22.3g	中 729kcal	27.4g	<p>20日</p> <p>おひたし、さばのみぞれ、ごはん、みそしる</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 594kcal</td><td>22.4g</td></tr> <tr><td>中 775kcal</td><td>28.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	22.4g	中 775kcal	28.6g	<p>21日</p> <p>かわりきんぴら、もちむぎごはん、しみどうふどんぶり(小)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 766kcal</td><td>30.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	24.1g	中 766kcal	30.5g	<p>22日 旬…はもの天ぷら</p> <p>ごまあえ、はものてんぷら、うめごはん、さわいわん</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>33.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	27.5g	中 764kcal	33.9g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 563kcal	22.3g																																	
中 729kcal	27.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 594kcal	22.4g																																	
中 775kcal	28.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 609kcal	24.1g																																	
中 766kcal	30.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 609kcal	27.5g																																	
中 764kcal	33.9g																																	
<p>25日</p> <p>しそひきあえ、いかのさらさあげ、ごはん、ぶたじる</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 569kcal</td><td>25.2g</td></tr> <tr><td>中 723kcal</td><td>31.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 569kcal	25.2g	中 723kcal	31.2g	<p>26日</p> <p>こくとうパン、コーンサラダ、クリームスープ</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 622kcal</td><td>27.9g</td></tr> <tr><td>中 776kcal</td><td>34.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 622kcal	27.9g	中 776kcal	34.5g	<p>27日</p> <p>アーモンド、ナムル、キムチごはん、ちゅうかコーンスープ</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 578kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 720kcal</td><td>29.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	24.2g	中 720kcal	29.4g	<p>28日</p> <p>とりにくのトマトソース、のむヨーグルト、ごはん、ゆきいスープ</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 579kcal</td><td>26.3g</td></tr> <tr><td>中 730kcal</td><td>31.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 579kcal	26.3g	中 730kcal	31.8g	<p>29日 行事食…お月見(いもたき)</p> <p>すもの、ちくわのいそべあげ、ごはん、いもたき</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>21.2g</td></tr> <tr><td>中 757kcal</td><td>25.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	21.2g	中 757kcal	25.6g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 569kcal	25.2g																																	
中 723kcal	31.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 622kcal	27.9g																																	
中 776kcal	34.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 578kcal	24.2g																																	
中 720kcal	29.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 579kcal	26.3g																																	
中 730kcal	31.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 603kcal	21.2g																																	
中 757kcal	25.6g																																	

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) たちうお(神奈川) はも(愛媛) ししやも(アイランド) ホキ(オーストラリア) いか(ペルー) えび(インドネシア) さば(ノルウェー) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) 平天・ちくわ(北海道・タイ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 高野豆腐(アメリカ・カナダ) じゃがいも(北海道・鹿児島) にんじん(北海道・徳島) キャベツ(群馬・長野・熊本・愛知) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本・群馬・長野・北海道) たまねぎ(北海道・愛媛・徳島・佐賀) 長なす(愛媛・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・北海道) さといも(九州) たけのこ(愛媛) かぼちゃ(北海道・愛媛・岡山・ニュージーランド) ごぼう(岡山・鹿児島・青森) だいこん(北海道・青森・香川・熊本) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(三重) マッシュルーム(兵庫) 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】

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

※ 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。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>

