

# 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

1日

きわかめのサラダ

ごはん

ポークビーンズ

エネルギー たんぱく質  
小 600kcal 23.9g  
中 766kcal 29.2g

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

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) ししゃも(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>

