

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
あじ けん 味めぐり【新潟県】 こんげつ あじ こんだて にいがたけん こんだて 今月の味めぐり献立は、『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前野菜の大根、 にんじん、里芋、ごぼうとこんにやく、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。				1日 ナムル 赤 ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく たまご にぼし たこ 黄 こめ さとう じゃがいも あぶら アーモンド 緑 しめじ キムチ はくさい にんじん しょうが きくらげ ごはん みそチゲ エネルギー たんぱく質 小 6 2 4 kcal 2 5 . 1 g 中 7 9 1 kcal 3 1 . 5 g		2日 赤 チリコンカン 黄 パン ほうれんそうの スープ みかん 緑 エネルギー たんぱく質 小 5 8 8 kcal 2 9 . 0 g 中 7 3 9 kcal 3 6 . 8 g		3日 赤 黄 緑 エネルギー たんぱく質 小 6 1 3 kcal 2 4 . 8 g 中 7 7 7 kcal 3 0 . 2 g		文化の日 ぶん か ひ	
6日 赤 しそひじき かふう サラダ 黄 ごはん こうやどうふの たまごじ 緑 エネルギー たんぱく質 小 5 8 4 kcal 2 1 . 9 g 中 7 4 0 kcal 2 6 . 6 g		7日 赤 ホキの オランダあげ 黄 パン クリーム スープ りんご 緑 エネルギー たんぱく質 小 6 2 3 kcal 2 9 . 8 g 中 7 7 8 kcal 3 7 . 2 g		8日 ごまずあえ 赤 ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ホキ 黄 やきししゃも (小)2び・(中)3び 緑 エネルギー たんぱく質 小 5 8 6 kcal 2 4 . 1 g 中 7 6 3 kcal 3 0 . 7 g		9日 赤 みかん あつあげの カレーいだめ 黄 ごはん たまご スープ 緑 エネルギー たんぱく質 小 5 7 8 kcal 2 1 . 9 g 中 7 3 1 kcal 2 6 . 9 g		10日 赤 なつとう とりにくの あまからに 黄 ごはん わかめじる 緑 エネルギー たんぱく質 小 6 1 3 kcal 2 4 . 8 g 中 7 7 7 kcal 3 0 . 2 g		ぎゅうにゅう なつとう わかめ とりにく うずらたまご 黄 こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう 緑 ねぎ えのきたけ にんじん はくさい たまねぎ しょうが たけのこ	
13日 旬…れんこんのかきあげ 赤 さんしよくあえ 黄 れんこんのかきあげ 緑 エネルギー たんぱく質 小 6 0 5 kcal 2 3 . 7 g 中 7 7 3 kcal 2 9 . 1 g		14日 赤 ごまドレッシング サラダ 黄 こめこパン カレー うどん 緑 エネルギー たんぱく質 小 5 9 0 kcal 2 5 . 6 g 中 7 4 7 kcal 3 2 . 5 g		15日 こまつなのおひたし 赤 りんご 黄 さばのしょうがに 緑 エネルギー たんぱく質 小 5 8 8 kcal 2 3 . 8 g 中 7 6 5 kcal 3 0 . 1 g		16日 赤 ヨーグルト すぶた 黄 ごはん はくさい スープ 緑 エネルギー たんぱく質 小 6 1 4 kcal 2 4 . 6 g 中 7 4 0 kcal 2 9 . 7 g		17日 行事食…和食の日 赤 ほうれんそうのおひたし 黄 とりてん 緑 エネルギー たんぱく質 小 5 6 6 kcal 2 4 . 2 g 中 7 3 2 kcal 3 0 . 3 g		ぎゅうにゅう だいず みそ あげ とうふ こめ あぶら こむぎこ 黄 ねぎ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが ほうれんそう はくさい	
20日 赤 こんぶ サラダ 黄 もちむぎ ごはん キーマカレー (ルー) 緑 エネルギー たんぱく質 小 5 7 7 kcal 2 0 . 1 g 中 7 3 2 kcal 2 4 . 2 g		21日 赤 ひじき サラダ 黄 パン きのこ シチュー ミルクキャラメルピーンズ 緑 エネルギー たんぱく質 小 5 8 0 kcal 2 6 . 4 g 中 7 2 7 kcal 3 2 . 5 g		22日 赤 みかん くきわかめ サラダ 黄 ちゅうかふう たきこみごはん とりだんご スープ 緑 エネルギー たんぱく質 小 5 7 4 kcal 2 1 . 8 g 中 7 2 6 kcal 2 6 . 6 g		23日 赤 黄 緑 エネルギー たんぱく質 小 6 2 8 kcal 2 6 . 2 g 中 7 9 4 kcal 3 2 . 5 g		24日 赤 きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ 黄 アーモンド 緑 エネルギー たんぱく質 小 6 2 8 kcal 2 6 . 2 g 中 7 9 4 kcal 3 2 . 5 g		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず とうふ こめ ごまあぶら アーモンド 黄 さとう あぶら でんぶん はるさめ 緑 しいたけ きょうねぎ にんじん たまねぎ しょうが きくらげ	
27日 赤 みかん はくさいの ごまあえ 黄 たいめし さつまじる 緑 エネルギー たんぱく質 小 5 6 7 kcal 2 1 . 1 g 中 7 1 7 kcal 2 6 . 3 g		28日 赤 かいそう サラダ 黄 パン スパゲティ ベーストール りんご 緑 エネルギー たんぱく質 小 5 8 6 kcal 2 3 . 8 g 中 7 4 1 kcal 2 9 . 4 g		29日 味めぐり…新潟県 赤 ほうれんそうのごまあえ 黄 さけのからあげ 緑 エネルギー たんぱく質 小 5 7 2 kcal 2 5 . 8 g 中 7 2 7 kcal 3 1 . 8 g		30日 赤 スイートポテト いかの からあげ 黄 いろいろごはん ビーフン じる 緑 エネルギー たんぱく質 小 6 2 6 kcal 2 6 . 0 g 中 7 9 1 kcal 3 2 . 9 g		ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく いか 黄 こめ あぶら ビーフン こむぎこ でんぶん スイートポテト 緑 たけのこ コーン しいたけ しょうが えだまめ		旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさい くだもの れんこん りんご さば ふゆキャベツ みかん こめ(しんまい)	

【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) たこ(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) 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) くきわかめ(徳島) ほうれん草(愛媛・徳島・松山) ごぼう(北海道・鹿児島・青森) だいこん(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) しめじ(香川・福岡) 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(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

※ 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、不明な点がございましたら、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/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>

