



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
旬の魚・野菜・果物		広島県の味めぐり ひろしまけん あじ ひろしまけん かき ひろしまけん さつまいも ひろしまけん だいこん 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、広島県と特産品がたくさんあります。 広島県産に使用する「広島県産」は広島県産の伝統的な漬物です。一株がとても大きく、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風味があります。		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 行事食…お月見 (いもたき) エネルギー たんぱく質 小 626kcal 26.2g 中 804kcal 33.1g		2日 エネルギー たんぱく質 小 629kcal 24.5g 中 783kcal 29.7g	
5日 旬…さつまいものかきあげ エネルギー たんぱく質 小 652kcal 22.1g 中 812kcal 26.7g		6日 行事食…秋まつり (松山酢) エネルギー たんぱく質 小 631kcal 24.9g 中 810kcal 31.0g		7日 エネルギー たんぱく質 小 633kcal 27.6g 中 789kcal 34.1g		8日 エネルギー たんぱく質 小 623kcal 25.3g 中 782kcal 30.4g		9日 我が家の献立 優秀作品 エネルギー たんぱく質 小 643kcal 22.1g 中 807kcal 27.0g	
12日 エネルギー たんぱく質 小 646kcal 24.0g 中 802kcal 28.1g		13日 エネルギー たんぱく質 小 654kcal 23.5g 中 816kcal 28.5g		14日 エネルギー たんぱく質 小 632kcal 29.1g 中 796kcal 37.3g		15日 エネルギー たんぱく質 小 615kcal 26.5g 中 782kcal 32.8g		16日 エネルギー たんぱく質 小 617kcal 22.8g 中 782kcal 27.5g	
19日 エネルギー たんぱく質 小 631kcal 24.3g 中 797kcal 31.7g		20日 エネルギー たんぱく質 小 634kcal 24.3g 中 802kcal 30.3g		21日 エネルギー たんぱく質 小 608kcal 21.9g 中 772kcal 25.9g		22日 我が家の献立 優秀作品 エネルギー たんぱく質 小 620kcal 27.9g 中 790kcal 34.8g		23日 旬…きのこスパゲティ エネルギー たんぱく質 小 608kcal 25.1g 中 771kcal 31.6g	
26日 エネルギー たんぱく質 小 656kcal 22.9g 中 838kcal 28.0g		27日 味めぐり…広島県 エネルギー たんぱく質 小 663kcal 24.0g 中 840kcal 29.5g		28日 エネルギー たんぱく質 小 639kcal 24.0g 中 789kcal 29.5g		29日 エネルギー たんぱく質 小 639kcal 25.6g 中 799kcal 31.8g		30日 エネルギー たんぱく質 小 649kcal 25.3g 中 827kcal 31.3g	

松山市学校給食の
今日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) チンゲンサイ(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) くわかくめ(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】

味めぐり…日本の味めぐり
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つきます。
※ 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>