

令和4年9月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p>味めぐり(和歌山県)</p> <p>今月の味めぐり献立は、『和歌山県』です。 和歌山県の「梅」の生産量は、全国生産量の約6割です。日当たりの良い気候風土が梅栽培に適していたため、和歌山県の南部地域を中心に栽培が広がったといわれています。「高野豆腐」は、鎌倉時代、高野山の僧侶たちによって作られ、精進料理として食されていました。 給食では『梅ごはん』『高野豆腐の揚げ煮』にしています。</p>		<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さんま さとしいも なし たちうお きゅうり くり ぶどう</p>		<p>1日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、たまご、あげ、とりにく、ひじき 黄: こめ、じゃがいも、さとう、アーモンド 緑: しいたけ、グリーンピース、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 584kcal 24.1g 中 743kcal 29.3g</p>	<p>2日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、ふたにく、とうふ 黄: パン、あぶら、じゃがいも、でんぶん、さとう、もも・りんごゼリー 緑: たまねぎ、みかん、キャベツ、にんじん、もも、パイナップル、もやし、チンゲンサイ、きょうねぎ、パセリ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 24.8g 中 763kcal 30.3g</p>
<p>5日</p> <p>赤: さんしよくあえ 黄: ぶたにくのころもあげ 緑: ひじき、とうふ、ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 26.5g 中 749kcal 32.7g</p>	<p>6日</p> <p>赤: チーズ、きりぼしだいこん、ちゅうかサラダ 黄: ごはん、はっほうさい 緑: エネルギー たんぱく質 小 597kcal 27.7g 中 754kcal 34.1g</p>	<p>7日</p> <p>赤: フレンチサラダ、りんごゼリー 黄: ごはん、ハヤシライス(ルウ) 緑: エネルギー たんぱく質 小 666kcal 21.7g 中 831kcal 26.3g</p>	<p>8日 行事食…お月見(いもたき)</p> <p>赤: あまづけ 黄: ホキのみみあげ 緑: ごはん、いもたき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 593kcal 24.1g 中 755kcal 30.3g</p>	<p>9日</p> <p>赤: かいそう、サラダ 黄: パン、あぶら、くらざとう、じゃがいも、でんぶん 緑: たまねぎ、なし、にんじん、にんにく、トマトピューレー、キャベツ、きゅうり、コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 28.4g 中 758kcal 34.9g</p>	
<p>12日</p> <p>赤: きわかめのサラダ、のむヨーグルト 黄: もちむぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら 緑: にんにく、こまつな、ピーマン、にんじん、たまねぎ、コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 618kcal 24.2g 中 793kcal 29.9g</p>	<p>13日 旬…はもの天ぷら</p> <p>赤: すだちふうみづけ 黄: はものてんぷら 緑: ごはん、さといものみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 573kcal 26.2g 中 743kcal 33.3g</p>	<p>14日</p> <p>赤: ハンバーグのソースかけ 黄: チキンピラフ、やさしいつぶりスープ 緑: エネルギー たんぱく質 小 615kcal 25.3g 中 770kcal 31.1g</p>	<p>15日</p> <p>赤: ごまあえ 黄: さんまのしおやき 緑: ごはん、さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 26.9g 中 752kcal 29.7g</p>	<p>16日</p> <p>赤: いちごジャム、いかのさらさあげ 黄: パン、さとう、あぶら、ピーマン、でんぶん 緑: にんにく、にんじん、しょうが、しいたけ、キャベツ、たまねぎ、たけのこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 675kcal 31.1g 中 847kcal 39.0g</p>	
<p>19日 敬老の日</p>		<p>20日 味めぐり…和歌山県</p> <p>赤: こうやどうふのあげに 黄: うめごはん、ぶたじる 緑: うめ、たけのこ、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、しょうが、きくらげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 20.6g 中 725kcal 25.3g</p>	<p>21日</p> <p>赤: ドレッシング、サラダ 黄: パン、あぶら、スパゲティ、さとう 緑: たまねぎ、キャベツ、にんじん、なす、こまつな、ぶどう、パセリ、マッシュルーム、にんにく、トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 24.9g 中 729kcal 30.9g</p>	<p>22日</p> <p>赤: おひたし 黄: ホキのころもあげ 緑: さといものおもふり、すましる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 27.2g 中 768kcal 34.5g</p>	<p>23日 秋分の日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、たまご、ホキ 黄: とりにく、あぶら 緑: こめ、さとう、きといも、ふ、こむぎこ、えだまめ、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、しょうが</p>
<p>26日</p> <p>赤: キャベツのおひたし、ふりかけ 黄: しいたけ、のなんぼん、小2び、中3び 緑: ごはん、きりぼしだいこんのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 23.3g 中 761kcal 29.5g</p>	<p>27日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、まぐろ(ふりかけ)、いわし(ふりかけ)、かつおししやも(かパリ) 黄: こめ、こむぎこ、あぶら、ごま(ふりかけ) 緑: にんじん、さやいんげん、こぼう、きりぼしだいこん、レモン、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 576kcal 25.3g 中 734kcal 31.9g</p>	<p>28日</p> <p>赤: コーン、サラダ 黄: パン、あぶら、じゃがいも、ケチャップに 緑: くらみだいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 26.7g 中 770kcal 33.1g</p>	<p>29日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ベーコン、にぼし 黄: ぶたにく、だいたい、くらざとう 緑: さとう、あぶら、じゃがいも、くるみ、えだまめ、コーン、しめじ、トマトピューレー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 636kcal 24.3g 中 797kcal 29.7g</p>	<p>30日</p> <p>赤: ひめむぎパン、スパゲティ、サラダ 黄: ひめむぎパン、みねストローネ 緑: わかどりのからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 593kcal 29.5g 中 741kcal 36.5g</p>	

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) さんま(宮城) はも(愛媛) ししやも(ノルウェー) えび(インドネシア) いか(南米) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ) 平天(北海道) ちくわ(タイ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 高野豆腐(アメリカ・カナダ)
【松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地】
 長なす(愛媛・熊本) 里芋(大分・宮崎) きゅうり(愛媛・宮崎・熊本・高知・北海道・福岡・秋田) じゃがいも(北海道・鹿児島) にんじん(北海道・徳島) たまねぎ(愛媛・北海道・徳島・佐賀・兵庫) キャベツ(熊本・群馬・長野・愛知) チンゲン菜(徳島・長野・福岡)
 こまつな(愛媛・福岡・徳島・埼玉・茨城・北海道) なし(徳島・福岡・大分) ぶどう(愛媛) すだち(徳島) 梅干し(和歌山) たけのこ(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川) エリンギ(香川・福岡・広島) しいたけ(長野) ひじき(松山) わかめ(日本)

※ (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】
 ※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(8訂)に基づいて算出しています。
 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>

