

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 エネルギーたんぱく質 小 5 6 8 kcal 2 7 . 2 g 中 7 1 5 kcal 3 3 . 8 g	1日 エネルギーたんぱく質 小 5 6 8 kcal 2 7 . 2 g 中 7 1 5 kcal 3 3 . 8 g	2日 エネルギーたんぱく質 小 5 9 3 kcal 3 0 . 0 g 中 7 4 0 kcal 3 7 . 3 g	3日 文化の日 エネルギーたんぱく質 小 6 2 3 kcal 2 6 . 7 g 中 7 8 5 kcal 3 3 . 7 g	4日 エネルギーたんぱく質 小 6 2 3 kcal 2 6 . 7 g 中 7 8 5 kcal 3 3 . 7 g
7日 エネルギーたんぱく質 小 6 4 2 kcal 2 2 . 7 g 中 8 1 8 kcal 2 8 . 3 g	8日 エネルギーたんぱく質 小 5 6 4 kcal 2 5 . 5 g 中 7 2 2 kcal 3 1 . 3 g	9日 エネルギーたんぱく質 小 6 2 5 kcal 2 4 . 4 g 中 7 8 7 kcal 2 8 . 0 g	10日 味めぐり…奈良県 エネルギーたんぱく質 小 6 2 9 kcal 2 6 . 8 g 中 7 8 4 kcal 3 3 . 3 g	11日 エネルギーたんぱく質 小 6 3 2 kcal 2 7 . 5 g 中 7 8 4 kcal 3 3 . 8 g
14日 エネルギーたんぱく質 小 5 6 4 kcal 2 5 . 5 g 中 7 2 2 kcal 3 1 . 3 g	15日 エネルギーたんぱく質 小 5 9 1 kcal 2 3 . 1 g 中 7 5 1 kcal 2 8 . 5 g	16日 エネルギーたんぱく質 小 5 6 4 kcal 2 4 . 3 g 中 7 0 4 kcal 2 9 . 8 g	17日 エネルギーたんぱく質 小 5 6 0 kcal 2 2 . 6 g 中 7 8 4 kcal 3 3 . 3 g	18日 エネルギーたんぱく質 小 6 4 4 kcal 2 7 . 5 g 中 8 1 8 kcal 3 3 . 8 g
21日 エネルギーたんぱく質 小 6 0 6 kcal 2 6 . 6 g 中 7 7 2 kcal 3 2 . 9 g	22日 エネルギーたんぱく質 小 5 7 5 kcal 2 1 . 6 g 中 7 2 6 kcal 2 6 . 6 g	23日 きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日 エネルギーたんぱく質 小 5 6 4 kcal 2 4 . 3 g 中 7 0 4 kcal 2 9 . 8 g	24日 行事食…和食の日 エネルギーたんぱく質 小 5 7 5 kcal 2 2 . 2 g 中 7 4 4 kcal 2 7 . 9 g	25日 エネルギーたんぱく質 小 5 9 6 kcal 3 0 . 1 g 中 7 3 7 kcal 3 7 . 2 g
28日 旬…れんこんのうま煮 エネルギーたんぱく質 小 6 0 2 kcal 2 2 . 1 g 中 7 6 5 kcal 2 7 . 2 g	29日 エネルギーたんぱく質 小 6 1 0 kcal 2 4 . 2 g 中 7 8 2 kcal 3 1 . 7 g	30日 エネルギーたんぱく質 小 5 8 3 kcal 2 4 . 2 g 中 7 7 0 kcal 3 1 . 2 g	あじ ならけん 味めぐり【奈良県】 今月の味めぐり献立は、『奈良県』です。 『飛鳥汁(飛鳥鍋)』は、鶏肉や野菜を牛乳とだしで煮込んだ奈良県の郷土料理です。 飛鳥時代に唐から奈良へやってきた使者が練乳に似た乳製品を 伝え、孝徳天皇へ献上したところ大変喜ばれ、乳牛が宮中で飼育されるようになりました。これが、日本における牛乳飲用の始まりになったといわれています。当時は貴族の飲み物でしたが、僧侶たちもひそかに飲むようになり、そのうち飼っていた鶏肉を牛乳で煮て食していたものが「飛鳥鍋」の起源といわれています。	

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(岩手) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ルウェー) たご(愛媛) えび(インドネシア) いか(中南米) 豆腐・あげ(カナダ・愛媛) かまぼこ・魚そうめん・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛)
じゃがいも(北海道・長崎) にんじん(北海道・長崎・松山) たまねぎ(北海道) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡・鳥取・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・長野・群馬・徳島) だいこん(愛媛・長崎・熊本・青森・北海道・大分・長野・松山) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) れんこん(徳島)
はくさい(長野・愛媛・徳島・大分・長崎) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) さといも(大分) くり(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) 番茶(鹿児島) わかめ(日本) くきわかめ(徳島) 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】
※ 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
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/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>



<松山市HP>