

# 令和6年9月予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>2日</b></p> <p>しぎょうしき <b>始業式</b></p> <p>のむヨーグルト かわりきんぴら</p> <p>もちむぎごはん ぶたたまどんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 7kcal 2.7. 8g 中 7.5 6kcal 3.4. 5g</p>	<p><b>3日</b></p> <p>赤 きゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく ヨーグルト</p> <p>黄 こめ もちむぎ さとう ごまあぶら あぶら ごんにやく</p> <p>緑 ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 7kcal 2.7. 8g 中 7.5 6kcal 3.4. 5g</p>	<p><b>4日</b></p> <p>コーン サラダ</p> <p>パン クリーム シチュー</p> <p>なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 2kcal 2.3. 4g 中 7.2 4kcal 2.8. 6g</p>	<p><b>5日</b></p> <p>とりにくの マリネ</p> <p>ごはん ビーフジャー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 2kcal 2.4. 0g 中 7.3 9kcal 3.0. 2g</p>	<p><b>6日</b></p> <p>ぶたにくの マリナソース</p> <p>チキンピラフ ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 6kcal 2.3. 3g 中 7.2 6kcal 2.9. 5g</p>
<p><b>9日</b></p> <p>きゅうにゅう みそ ぶたにく こうやどうふ</p> <p>黄 こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう</p> <p>緑 ねぎ にんじん だいこん ごぼう しょうが きくらげ ピーマン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 0kcal 2.1. 5g 中 7.8 1kcal 2.6. 1g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>赤 きゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ</p> <p>黄 こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう</p> <p>緑 ねぎ にんじん だいこん ごぼう しょうが きくらげ ピーマン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 5kcal 2.6. 4g 中 7.8 5kcal 3.3. 3g</p>	<p><b>11日</b></p> <p>赤 きゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご さとう</p> <p>黄 こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう</p> <p>緑 ねぎ しいたけ にんじん キャベツ しょうが パイナップル</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 6kcal 2.7. 3g 中 7.4 4kcal 3.4. 2g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>赤 きゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご さとう</p> <p>黄 こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう</p> <p>緑 ねぎ しいたけ にんじん キャベツ しょうが パイナップル</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 6kcal 2.8. 3g 中 7.5 9kcal 3.5. 3g</p>	<p><b>13日</b></p> <p>赤 きゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご さとう</p> <p>黄 こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう</p> <p>緑 ねぎ しいたけ にんじん キャベツ しょうが パイナップル</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 4kcal 2.4. 2g 中 7.2 0kcal 3.0. 2g</p>
<p><b>松山市ホームページ</b> <b>学校給食のレシピ紹介</b></p> <p>『今月のこんだて紹介』『ふるさとの味』など</p> <p>今回新たに、松山産の食材を使用した『とれたて感謝の日』や『子どもたちに人気の学校給食』を家庭で作りやすい写真付きのレシピにしました。</p> <p>ぜひ給食の味を御家庭でも作ってみてください。</p> <p>～現在公開中・公開予定のレシピ～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>春キャベツのポトフ</li> <li>新たなまねぎのみそ汁</li> <li>麻婆なす</li> </ul> <p>今後も追加予定です。 お楽しみに!</p> <p>＜松山市HP＞</p>				
<p><b>17日 行事食…お月見(いもたき)</b></p> <p>赤 きゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご さとう</p> <p>黄 こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう</p> <p>緑 ねぎ しいたけ にんじん キャベツ しょうが パイナップル</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 7kcal 2.2. 3g 中 7.5 3kcal 2.8. 1g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>赤 きゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご さとう</p> <p>黄 こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう</p> <p>緑 ねぎ しいたけ にんじん キャベツ しょうが パイナップル</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 5kcal 2.3. 7g 中 7.3 5kcal 2.8. 8g</p>	<p><b>19日</b></p> <p>赤 きゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご さとう</p> <p>黄 こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう</p> <p>緑 ねぎ しいたけ にんじん キャベツ しょうが パイナップル</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 8kcal 2.9. 0g 中 8.0 3kcal 3.7. 2g</p>	<p><b>20日 味めぐり…徳島県</b></p> <p>赤 きゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご さとう</p> <p>黄 こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう</p> <p>緑 ねぎ しいたけ にんじん キャベツ しょうが パイナップル</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 3kcal 2.3. 6g 中 7.7 0kcal 2.8. 9g</p>	<p><b>21日</b></p> <p>赤 きゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご さとう</p> <p>黄 こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう</p> <p>緑 ねぎ しいたけ にんじん キャベツ しょうが パイナップル</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 1kcal 2.7. 1g 中 7.6 7kcal 3.3. 3g</p>
<p><b>24日 旬…はもてんぶら</b></p> <p>赤 きゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご さとう</p> <p>黄 こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう</p> <p>緑 ねぎ しいたけ にんじん キャベツ しょうが パイナップル</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 1kcal 2.7. 1g 中 7.6 7kcal 3.3. 3g</p>	<p><b>25日</b></p> <p>赤 きゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご さとう</p> <p>黄 こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう</p> <p>緑 ねぎ しいたけ にんじん キャベツ しょうが パイナップル</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 1kcal 2.0. 2g 中 7.6 1kcal 2.5. 3g</p>	<p><b>26日</b></p> <p>赤 きゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご さとう</p> <p>黄 こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう</p> <p>緑 ねぎ しいたけ にんじん キャベツ しょうが パイナップル</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 5kcal 2.5. 7g 中 7.5 2kcal 3.1. 5g</p>	<p><b>27日</b></p> <p>赤 きゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご さとう</p> <p>黄 こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう</p> <p>緑 ねぎ しいたけ にんじん キャベツ しょうが パイナップル</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 2kcal 2.7. 7g 中 7.6 0kcal 3.4. 0g</p>	<p><b>30日</b></p> <p>赤 きゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご さとう</p> <p>黄 こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう</p> <p>緑 ねぎ しいたけ にんじん キャベツ しょうが パイナップル</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 4kcal 2.1. 1g 中 7.2 8kcal 2.5. 9g</p>
<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>さんま たちうお はも</p> <p>さといも ながなす ぶどう なし すだち</p>				
<p><b>味めぐり【徳島県】</b></p> <p>徳島県は、美しい海と清らかな川、緑ふかい山、澄んだ空気と豊かな土地に恵まれた『食の宝庫』です。</p> <p>さつまいもの『鳴門金時』は、温暖な気候と吉野川の恵みがもたらした良質の砂地畑で育ち、甘くほくほくとしています。鳴門の渦潮を生み出す激しい流れで育った『鳴門わかめ』は、弾力のある歯ごたえと豊かな風味が特徴です。</p> <p>また、『すだち』の生産量が全国1位で、さわやかな酸味とすがすがしい香りで古くから愛されています。</p> <p>給食では、『さつまいもごはん』、『わかめ汁』、『鶏肉のすだちあえ』が登場します。</p>				

豚肉・鶏肉(愛媛) さば(日本) はも(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド) いか(ペルー) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) 平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎・愛媛・青森・鹿児島) しいたけ(日本)

さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉・茨城) なら(高知・宮崎) にんじん(北海道・青森・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・北海道・長野・松山・福島) ごぼう(岡山・鹿児島・青森・北海道) だいこん(北海道・青森・群馬・長野・香川)

たまねぎ(北海道・愛媛・佐賀・徳島) なし(徳島・大分・福岡・熊本) ぶどう(愛媛・長野) パイナップル(タイ) すだち(徳島) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・広島・福岡) さといも(愛媛) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) わかめ(宮城・岩手) ひじき(松山) こんぶ(北海道)

※ (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品】

黄 (き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】

緑 (みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

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

※ 月に4回程度みかんジュースがつかます。

※ 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。

※ 松山市学校給食のホームページ … http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyuusyoku.html