



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさいくだもの さけ さといも さつまいも きのこ かき だいこん	広島県の味めぐり ひろしまけん あじ 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) いかのてんぷら あまづづけ ごはん いもたき エネルギー たんぱく質 小 630kcal 26.5g 中 810kcal 33.3g	2日 イタリアンサラダ パン ビーフシチュー なし エネルギー たんぱく質 小 609kcal 22.8g 中 756kcal 27.6g
5日 なっとう くるみ あえ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 646kcal 24.0g 中 802kcal 28.1g	6日 行事食…秋まつり (松山酢) わかどりのからあげ おひたし まつやまずし すまじる エネルギー たんぱく質 小 633kcal 24.9g 中 812kcal 31.0g	7日 チリコンカン ごはん ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 630kcal 24.8g 中 799kcal 30.6g	8日 こざかな あつあげと ひじきののり ごはん さといもの そぼろに エネルギー たんぱく質 小 625kcal 25.6g 中 785kcal 30.8g	9日 我が家の献立 優秀作品 ゼリー(小・中) ジャーマン ポテト パン イタリアン たまごスープ エネルギー たんぱく質 小 635kcal 22.6g 中 784kcal 27.6g
12日 旬…さつまいものかきあげ さつまいものかきあげ しそひじきあえ ごはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小 644kcal 21.5g 中 804kcal 26.1g	13日 とりへのうめやき キャベツのおひたし ごはん さつまいもの みそしる エネルギー たんぱく質 小 643kcal 24.6g 中 798kcal 30.1g	14日 えびの チリソース いもごはん はくさいスープ エネルギー たんぱく質 小 601kcal 23.1g 中 776kcal 29.3g	15日 かふう サラダ ごはん あつあげいり はつぼうさい エネルギー たんぱく質 小 626kcal 27.6g 中 801kcal 34.4g	16日 ホキの ケチャップいため パン きのこと スープ なし エネルギー たんぱく質 小 619kcal 27.4g 中 776kcal 33.7g
19日 「りょう」でくばる こいわしのなんばんづけ さんしよくあえ ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 643kcal 25.7g 中 812kcal 31.1g	20日 かわり きんぴら むぎごはん あぶたま どんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 631kcal 19.9g 中 802kcal 30.3g	21日 アーモンドいり だいこんサラダ のり ごはん じゃがいもの カレーふうみ エネルギー たんぱく質 小 611kcal 19.9g 中 778kcal 23.8g	22日 我が家の献立 優秀作品 ホキのいそべあげ ごまあえ ちゅうかふう たきこみ ごはん のつべい エネルギー たんぱく質 小 626kcal 27.6g 中 790kcal 34.7g	23日 旬…きのこスパゲティ かいそうサラダ こめこパン きのこ スパゲティ りんご エネルギー たんぱく質 小 631kcal 26.0g 中 795kcal 32.7g
26日 ごまドレッシング ヨーグルト もちむぎ ごはん あきのカレー (ルー) エネルギー たんぱく質 小 657kcal 22.9g 中 839kcal 28.0g	27日 味めぐり…広島県 おこのみめん ひろしまめし だんごじる エネルギー たんぱく質 小 637kcal 23.9g 中 832kcal 28.9g	28日 だいずいりこ くきわかめのサラダ ごはん マカロニの クリームに エネルギー たんぱく質 小 611kcal 19.9g 中 785kcal 27.8g	29日 ホキのからあげ ポイルキャベツ コーンピラフ ほうれんそうの スープ エネルギー たんぱく質 小 639kcal 25.5g 中 801kcal 31.8g	30日 ポイルやさい こくとうパン さけフライ エネルギー たんぱく質 小 657kcal 30.4g 中 823kcal 37.8g

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) くきわかめ(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

※ 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>