

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
<p align="center">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 align="center">旬の魚・野菜・果物</p> <p>さんま さといも なし たちうお きゅうり くり ぶどう</p>											
<p>5日</p> <p>さんしよくあえ ぶたにくのころもあげ ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.13kcal 2.9.8g 中 7.84kcal 3.7.0g</p>		<p>6日</p> <p>きりぼしだいごんのちゅうかサラダ ごはん はつぼうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.61kcal 2.5.9g 中 7.23kcal 3.2.2g</p>		<p>7日</p> <p>フルーツあえ パン やさいたっぷりスープ ハンバーグのソースかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.49kcal 2.8.2g 中 8.02kcal 3.4.2g</p>		<p>8日 行事食…お月見(いもたき)</p> <p>あまずづけ ホキのもみじあげ ごはん いもたき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.94kcal 2.4.1g 中 7.55kcal 3.0.3g</p>		<p>9日</p> <p>フレンチサラダ コーンライス ビーフシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.01kcal 2.0.2g 中 7.55kcal 2.4.8g</p>		<p>10日</p> <p>きゅうにゅうとりにく たまご あけ ぶたにく ごま ぶたにく こめ さとう あぶら じゃがいも こんにやく さとう にんじん じゃがいも こまつな じゃがいも キャベツ じゃがいも</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.13kcal 2.9.8g 中 7.84kcal 3.7.0g</p>	
<p>12日</p> <p>くわわかめ サラダ のむヨーグルト(小・中) もちむぎごはん キーマカレ(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.18kcal 2.4.3g 中 7.93kcal 2.9.9g</p>		<p>13日 旬…はもの天ぷら</p> <p>すだちふうみづけ はものてんぷら 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 5.73kcal 2.6.2g 中 7.43kcal 3.3.2g</p>		<p>14日</p> <p>かいそう サラダ パン ポークビーンズ なし(小・中)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.08kcal 2.8.3g 中 7.56kcal 3.4.8g</p>		<p>15日</p> <p>ごまあえ さんまのしおやき ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.28kcal 2.6.8g 中 7.52kcal 2.9.9g</p>		<p>16日</p> <p>いかのさらさあげ パン タイビーフいため ぶどう(小・中)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.61kcal 3.0.9g 中 8.39kcal 3.8.9g</p>		<p>17日</p> <p>きゅうにゅうとりにく たまご あけ ぶたにく ごま ぶたにく こめ さとう あぶら じゃがいも こんにやく さとう にんじん じゃがいも こまつな じゃがいも キャベツ じゃがいも</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.13kcal 2.9.8g 中 7.84kcal 3.7.0g</p>	
<p align="center">敬老の日</p>											
<p>19日</p> <p>けいろうひ けいろうひ</p>		<p>20日 味めぐり…和歌山県</p> <p>こうやどうふのあげに うめごはん ぶたじり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.20kcal 2.1.3g 中 7.76kcal 2.5.9g</p>		<p>21日</p> <p>とりにくのピリカラフル パン ミネストローネ だいずりり(小・中)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.05kcal 3.2.3g 中 7.79kcal 4.0.2g</p>		<p>22日</p> <p>おひたし ホキのうめあげ さといものおもぶり すましじり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.56kcal 2.6.4g 中 7.16kcal 3.3.6g</p>		<p>23日</p> <p align="center">秋分の日</p>		<p>24日</p> <p>きゅうにゅうとりにく たまご あけ ぶたにく ごま ぶたにく こめ さとう あぶら じゃがいも こんにやく さとう にんじん じゃがいも こまつな じゃがいも キャベツ じゃがいも</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.13kcal 2.9.8g 中 7.84kcal 3.7.0g</p>	
<p>26日</p> <p>キャベツのおひたし ししゃものなんばんづけ 幼1び 小2び 中3び ごはん きりぼしだいごんのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.75kcal 2.2.8g 中 7.53kcal 2.9.0g</p>		<p>27日</p> <p>パン ビビンバ(ぐ) もちむぎごはん たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.68kcal 2.4.3g 中 7.36kcal 3.0.5g</p>		<p>28日</p> <p>チーズ ドレッシング サラダ パン スパゲティペスタートレ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.84kcal 2.6.8g 中 7.36kcal 3.2.7g</p>		<p>29日</p> <p>ホキのレモン汁 ピラフ クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.29kcal 2.3.9g 中 7.89kcal 2.8.6g</p>		<p>30日</p> <p>しそひじき くるみあえ ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.58kcal 1.9.4g 中 7.10kcal 2.3.4g</p>		<p>31日</p> <p>きゅうにゅうとりにく たまご あけ ぶたにく ごま ぶたにく こめ さとう あぶら じゃがいも こんにやく さとう にんじん じゃがいも こまつな じゃがいも キャベツ じゃがいも</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.13kcal 2.9.8g 中 7.84kcal 3.7.0g</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) ししゃも(ルウエー) 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) 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2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…<http://www.pref.wakayama.lg.jp> 和歌山県HP
出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/index.html 使用イラスト：株式会社アドム「5訂版食品図鑑」

