

令和2年11月 予定献立表

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！



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>2日 さばのみそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 652kcal 小 26.4kcal 中 851kcal 中 31.8kcal</p>	<p>3日 ぶんかひ 文化の日</p>	<p>4日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 小 28.8kcal 中 768kcal 中 36.2kcal</p>	<p>5日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 632kcal 小 27.7g 中 806kcal 中 35.2g</p>	<p>6日 味めぐり...京都府</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 630kcal 小 22.2g 中 801kcal 中 27.2g</p>
<p>9日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 818kcal 小 21.7g 中 818kcal 中 27.2g</p>	<p>10日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 655kcal 小 20.2g 中 807kcal 中 24.6g</p>	<p>11日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 646kcal 小 26.8g 中 802kcal 中 32.4g</p>	<p>12日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 小 23.7g 中 777kcal 中 29.3g</p>	<p>13日 えびのてんぷら</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 小 24.7g 中 773kcal 中 31.2g</p>
<p>16日 旬...れんこんのかきあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 636kcal 小 24.9g 中 801kcal 中 30.0g</p>	<p>17日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 小 30.4g 中 802kcal 中 38.7g</p>	<p>18日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 648kcal 小 25.3g 中 810kcal 中 30.3g</p>	<p>19日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 小 19.8g 中 734kcal 中 24.0g</p>	<p>20日 行事食...和食の日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 632kcal 小 25.9g 中 816kcal 中 33.1g</p>
<p>23日</p>	<p>24日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 641kcal 小 25.0g 中 800kcal 中 30.4g</p>	<p>25日 我が家の献立 優秀作品</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 小 28.2g 中 800kcal 中 35.2g</p>	<p>26日 みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 638kcal 小 25.7g 中 820kcal 中 33.1g</p>	<p>27日 やきししゃも (小) 2び (中) 3び</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 小 24.4g 中 782kcal 中 31.1g</p>
<p>30日 チキンチキンごぼう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 651kcal 小 22.0g 中 835kcal 中 27.4g</p>	<p>京都府の味めぐり</p> <p>今月は京都の味めぐりです。京都の「白みそ」は、甘みとこく、上品な香りが特徴で、京都の食文化に欠かせない伝統の調味料です。みそ汁、雑煮、和菓子など様々な料理に使われます。また、京野菜が多くとれ、漬け物も有名です。「しば漬け」は、なすやきゅうりを刻み、赤紫蘇の葉を加え、塩漬けにした漬け物です。「ひりょうず」は豆腐の揚げ物で、細かく刻んだ野菜と一緒に丸めて揚げた料理です。</p>			
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しんまい さかな やさい くだもの</p>				

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

牛肉(愛媛・四国・北海道・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(千葉) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) たい(愛媛) ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) いか(ペルー) たこ(愛媛) 豆腐・あげ(カナダ) すり身・平天(北海道) 大豆(北海道・愛知) じゃがいも(北海道・長崎) 水菜(愛媛・福岡) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(北海道・長崎) ほうれん草(愛媛・徳島・岐阜・福岡・鳥取) 豆苗(高知・愛媛・広島・徳島・静岡) キャベツ(愛媛・愛知・長野・熊本・福岡・高知) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) たまねぎ(北海道) れんこん(徳島) さつまいも(鹿児島) 里芋(九州) 栗(愛媛) みかん(愛媛) りんご(青森・長野・岩手) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城) きわかめ(日本) 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。 味めぐり...日本の味めぐり
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】
※ 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>