

# 令和4年11月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 れんこん、りんご、ふゆキャベツ、みかん、さば、ほうれんそう、こめ(しんまい)	1日 コーンサラダ、こめこパン、きのこシチュー エネルギー: 小 583kcal, 中 735kcal / たんぱく質: 小 25.1g, 中 30.9g	2日 マーボーなす、みかん、ごはん、ちゅうかスープ エネルギー: 小 592kcal, 中 753kcal / たんぱく質: 小 22.5g, 中 27.9g	3日 文化の日	4日 ポイルキャベツ、いかのからあげ、ゆかりごはん、チャンボン エネルギー: 小 559kcal, 中 711kcal / たんぱく質: 小 28.4g, 中 35.5g
7日 わかどりのコーンフレーク、みかん、ごはん、はくさいとベーコンのスープ エネルギー: 小 584kcal, 中 736kcal / たんぱく質: 小 25.2g, 中 30.9g	8日 くわわかめのサラダ、パン、ようふうにこみ、だいすかりんとう エネルギー: 小 576kcal, 中 717kcal / たんぱく質: 小 27.2g, 中 33.5g	9日 しょうゆドレッシングサラダ、ヨーグルト、もちむぎごはん、ハヤシライス(ルウ) エネルギー: 小 635kcal, 中 811kcal / たんぱく質: 小 21.5g, 中 27.9g	10日 味めぐり... 家庭菜 ホキのたつたあげ、わらびもち、ならちやめし、あすかじる エネルギー: 小 629kcal, 中 784kcal / たんぱく質: 小 26.8g, 中 33.3g	11日 旬... れんこんのうま煮 しそひじきあえ、ごはん、アーモンドいりカミカミあげ、れんこんのうまに エネルギー: 小 597kcal, 中 760kcal / たんぱく質: 小 22.0g, 中 27.1g
14日 れんこんのさんひら、みかん、ごはん、おやこに エネルギー: 小 645kcal, 中 736kcal / たんぱく質: 小 26.7g, 中 32.6g	15日 えびのチリソース、スイートポテト、ひめむぎパン、ワンタンスープ エネルギー: 小 621kcal, 中 767kcal / たんぱく質: 小 26.6g, 中 33.4g	16日 おひたし、くりごはん、とりにくのうめソースやき、いそに エネルギー: 小 597kcal, 中 760kcal / たんぱく質: 小 28.5g, 中 35.4g	17日 カラフルナムル、えびめけんさんもちきこをフランドしたパンです、あつあげとふたにくのちゅうかいため エネルギー: 小 580kcal, 中 725kcal / たんぱく質: 小 27.4g, 中 31.3g	18日 ゆずふうみづけ、ごはん、たいのこうみあげ、のっぺいじる エネルギー: 小 564kcal, 中 722kcal / たんぱく質: 小 25.5g, 中 31.3g
21日 ホキのピリカラフル、みかん、ピラフ、ミネストローネ エネルギー: 小 602kcal, 中 757kcal / たんぱく質: 小 24.9g, 中 31.1g	22日 フレンチサラダ、パン、カレービーンズ、りんご エネルギー: 小 632kcal, 中 784kcal / たんぱく質: 小 27.5g, 中 33.8g	23日 きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日	24日 キャベツのおひたし、もちむぎごはん、ふたにくのかりんあげ、ぎょうめんじる エネルギー: 小 599kcal, 中 761kcal / たんぱく質: 小 26.4g, 中 32.6g	25日 行事食... 和食の日 だいこんのすもの、ごはん、さばのしょうがに、キャベツのみそじる エネルギー: 小 574kcal, 中 743kcal / たんぱく質: 小 21.9g, 中 27.5g
28日 アーモンドあえ、なっとう、ごはん、じゃがいものそぼろに エネルギー: 小 610kcal, 中 782kcal / たんぱく質: 小 25.6g, 中 31.7g	29日 かいそうサラダ、こくとうパン、ししゃもフライ(小1び・中2び)、ピーマンじる エネルギー: 小 583kcal, 中 770kcal / たんぱく質: 小 24.2g, 中 31.2g	30日 みかん、ごまあえ、きりほしめし、すいとん エネルギー: 小 575kcal, 中 726kcal / たんぱく質: 小 21.6g, 中 26.6g	<p>あし ならけん</p> <p><b>味めぐり【奈良県】</b></p> <p>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汁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はじ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べていたものが「飛鳥鍋」の起源といわれています。</p>	

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(ノルウェー) たこ(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) 押しもち麦(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) 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) くわわかめ(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/gakkoukyusoku.html>

