

令和5年11月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<div style="border: 2px solid pink; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">味のめぐり【新潟県】</p> <p>今月の味のめぐり献立は、『新潟県』です。『黄金汁』は、新潟県上越市に伝わる行事食で、お釈迦様の命日に作る風習が残っています。前日から半日かけて準備する『黄金汁』は、大豆をつぶして平たくし乾燥させた打ち豆を中心に越冬野菜の大根、にんじん、里芋、ごぼう、こんにやく、油揚げの7つの材料を大鍋で煮込んだもので、昔は冬の大切な栄養源でした。各家庭の畑でとれた野菜を使って『豊作祝い』として作ることから、『黄金汁』の名前がつけられたといわれています。</p>  </div>				
<p>6日 北条 味のめぐり</p> <p>ごますあえ 焼きしやも (小)2び・(中)3び ごはん じゃがいも さぼろに ごま</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.91kcal 2.41g 中 7.76kcal 3.15g</p>	<p>7日 北条 味のめぐり</p> <p>アーモンドいり カミカミあげ スイートポテト ごはん みそチゲ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.89kcal 2.65g 中 8.61kcal 3.31g</p>	<p>8日 北条 味のめぐり</p> <p>ひじき サラダ パン きのこ シチュー ミルクキャラメル ピーズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.80kcal 2.64g 中 7.27kcal 3.25g</p>	<p>9日 北条 味のめぐり</p> <p>味のめぐり...新潟県 ほうれんそうの ごますあえ ごはん さけのチーズやき こがねじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.90kcal 2.30g 中 7.49kcal 2.83g</p>	<p>10日 北条 味のめぐり</p> <p>ナムル ごはん いかのからあげ ピーフン じり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.59kcal 2.40g 中 7.29kcal 3.06g</p>
<p>13日 北条 味のめぐり</p> <p>はくさいの ごますあえ みかん たいめし さつまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.67kcal 2.11g 中 7.17kcal 2.63g</p>	<p>14日 北条 味のめぐり</p> <p>ごまつなのおひたし のり さばのしょうがに ごこまいいりごはん けんちん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.88kcal 2.38g 中 7.65kcal 3.01g</p>	<p>15日 北条 味のめぐり</p> <p>えひめけんさんごむぎを ブレンドしたパンです ごま ドレッシング サラダ みかん パン カレー うどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.19kcal 2.40g 中 7.71kcal 2.98g</p>	<p>16日 北条 味のめぐり</p> <p>旬...れんこんのかきあげ さんしょくあえ ごはん れんこんのかきあげ いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.05kcal 2.37g 中 7.73kcal 2.91g</p>	<p>17日 北条 味のめぐり</p> <p>すぶた ヨーグルト ごはん はくさい スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.14kcal 2.46g 中 7.95kcal 3.23g</p>
<p>20日 行事食...和食の日</p> <p>ほうれんそうの おひたし ごはん とりにくのあげに キャベツの みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.92kcal 2.24g 中 7.71kcal 2.80g</p>	<p>21日 北条 味のめぐり</p> <p>かふう サラダ しそひじき ごはん こうやどうふの たまごじり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.84kcal 2.19g 中 7.40kcal 2.66g</p>	<p>22日 北条 味のめぐり</p> <p>あつあけの カレーいため みかん パン たまご スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.85kcal 2.64g 中 7.26kcal 3.27g</p>	<p>23日 北条 味のめぐり</p> <p>愛媛県産小麦粉を 使用したパン 15日のコッペンパンは、 愛媛県産の小麦粉 「せときらら」を ブレンドして作った パンです。</p> <p>きん しょう 勤労 感謝の日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.21kcal 2.96g 中 7.76kcal 3.69g</p>	<p>24日 北条 味のめぐり</p> <p>ホキの オレンジあげ パン クリーム スープ りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.21kcal 2.96g 中 7.76kcal 3.69g</p>
<p>27日 北条 味のめぐり</p> <p>とりにくの あまからに なっとう ごはん わかめじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.13kcal 2.48g 中 7.94kcal 3.13g</p>	<p>28日 北条 味のめぐり</p> <p>こんにふ サラダ もちむぎ ごはん キーマカレー (ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.77kcal 2.01g 中 7.38kcal 2.48g</p>	<p>29日 北条 味のめぐり</p> <p>チリコンカン パン ほうれんそうの スープ りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.73kcal 2.86g 中 7.26kcal 3.63g</p>	<p>30日 北条 味のめぐり</p> <p>きりぼし だいこんの ちゅうかサラダ みかん ごはん マーボー どうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.00kcal 2.46g 中 7.72kcal 3.10g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>れんこん りんご さば こめ(しんまい) ふゆキャベツ みかん ほうれんそう</p>

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(ノルウェー) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) いか(中南米) えび(インドネシア) たい(愛媛) たこ(愛媛) 豆腐(厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) 平天(北海道) 大豆(北海道) 豆(福井) 押しもち麦(愛媛) 里芋(九州) きわかめ(徳島) じゃがいも(北海道) キャベツ(愛媛・愛知・長野・熊本・松山・徳島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・松山) たまねぎ(北海道・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) わかめ(宮城) ひじき(松山) ほうれん草(愛媛・徳島・松山) ごぼう(北海道・鹿児島・青森) だいこん(愛媛・長崎・熊本・大分・岩手・青森) 白菜(愛媛・長野・長崎) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) えのき茸(愛媛・宮崎・熊本・宮城) しめじ(香川・福岡) しいたけ(三重) マッシュルーム(千葉)

※ (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】

味のめぐり...日本の味のめぐり献立
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、不明な点がございましたら、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/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>
 <松山市HP>