

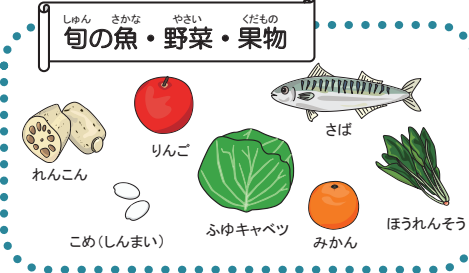
令和5年11月 予定献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																	
<p>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> 																									
<p>6日</p> <p>北条 味のめぐり</p> <p>赤 ぎょうにゅう とりにく カラフトししゃも(か+リ)</p> <p>黄 ごはん やきししゃも (小)2び・(中)3び じゃがいも さぼろに</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5.91kcal 2.41g 中 7.76kcal 3.15g</p>	<p>7日</p> <p>赤 アーモンドいり カミカミあげ</p> <p>黄 ごはん みそチゲ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6.89kcal 2.65g 中 8.61kcal 3.31g</p>	<p>8日</p> <p>赤 ひじき サラダ</p> <p>黄 パン きのこ シチュー</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5.80kcal 2.64g 中 7.27kcal 3.25g</p>	<p>9日</p> <p>赤 味のめぐり...新潟県 北条 ほうれんそうの ごまあえ</p> <p>黄 ごはん さけのチーズやき こがねじる</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5.90kcal 2.30g 中 7.49kcal 2.83g</p>	<p>10日</p> <p>北条 ナムル</p> <p>赤 ぎょうにゅう つすらたまご ぶたにく いかに</p> <p>黄 ごはん いかにからあげ ビーフン じり</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5.59kcal 2.40g 中 7.29kcal 3.06g</p>	<p>11日</p> <p>赤 味のめぐり 北条 味のめぐり</p> <p>赤 ぎょうにゅう とりにく くわがめ</p> <p>黄 ごはん さけのチーズやき こがねじる</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5.90kcal 2.30g 中 7.49kcal 2.83g</p>	<p>12日</p> <p>赤 味のめぐり 北条 味のめぐり</p> <p>赤 ぎょうにゅう とりにく くわがめ</p> <p>黄 ごはん さけのチーズやき こがねじる</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5.90kcal 2.30g 中 7.49kcal 2.83g</p>	<p>13日</p> <p>赤 味のめぐり 北条 味のめぐり</p> <p>赤 ぎょうにゅう とりにく</p> <p>黄 ごはん さつまいも ごま</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5.67kcal 2.11g 中 7.17kcal 2.63g</p>	<p>14日</p> <p>赤 味のめぐり 北条 味のめぐり</p> <p>赤 ぎょうにゅう とりにく</p> <p>黄 ごはん けんちん じる</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5.88kcal 2.38g 中 7.65kcal 3.01g</p>	<p>15日</p> <p>赤 味のめぐり 北条 味のめぐり</p> <p>赤 ぎょうにゅう とりにく</p> <p>黄 ごはん カレー うどん</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6.19kcal 2.40g 中 7.71kcal 2.98g</p>	<p>16日</p> <p>赤 味のめぐり 北条 味のめぐり</p> <p>赤 ぎょうにゅう とりにく</p> <p>黄 ごはん れんこんのかきあげ いそに</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6.05kcal 2.37g 中 7.73kcal 2.91g</p>	<p>17日</p> <p>赤 味のめぐり 北条 味のめぐり</p> <p>赤 ぎょうにゅう とりにく</p> <p>黄 ごはん はくさい スープ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6.14kcal 2.46g 中 7.95kcal 3.23g</p>	<p>18日</p> <p>赤 味のめぐり 北条 味のめぐり</p> <p>赤 ぎょうにゅう とりにく</p> <p>黄 ごはん はくさい スープ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6.14kcal 2.46g 中 7.95kcal 3.23g</p>	<p>19日</p> <p>赤 味のめぐり 北条 味のめぐり</p> <p>赤 ぎょうにゅう とりにく</p> <p>黄 ごはん はくさい スープ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6.14kcal 2.46g 中 7.95kcal 3.23g</p>	<p>20日</p> <p>北条 行事食...和食の日</p> <p>赤 ぎょうにゅう みそ あげ とうふ</p> <p>黄 ごはん とりにくのあげに キャベツの みそしる</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5.92kcal 2.24g 中 7.71kcal 2.80g</p>	<p>21日</p> <p>赤 味のめぐり 北条 味のめぐり</p> <p>赤 ぎょうにゅう とりにく</p> <p>黄 ごはん こうやどうふの たまごじ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5.84kcal 2.19g 中 7.40kcal 2.66g</p>	<p>22日</p> <p>赤 味のめぐり 北条 味のめぐり</p> <p>赤 ぎょうにゅう とりにく</p> <p>黄 ごはん たまご スープ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5.85kcal 2.64g 中 7.26kcal 3.27g</p>	<p>23日</p> <p>赤 味のめぐり 北条 味のめぐり</p> <p>赤 ぎょうにゅう とりにく</p> <p>黄 ごはん たまご スープ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5.85kcal 2.64g 中 7.26kcal 3.27g</p>	<p>24日</p> <p>赤 味のめぐり 北条 味のめぐり</p> <p>赤 ぎょうにゅう とりにく</p> <p>黄 ごはん ホキの オレンジあげ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6.21kcal 2.96g 中 7.76kcal 3.69g</p>	<p>25日</p> <p>赤 味のめぐり 北条 味のめぐり</p> <p>赤 ぎょうにゅう とりにく</p> <p>黄 ごはん ホキの オレンジあげ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6.21kcal 2.96g 中 7.76kcal 3.69g</p>	<p>26日</p> <p>赤 味のめぐり 北条 味のめぐり</p> <p>赤 ぎょうにゅう とりにく</p> <p>黄 ごはん ホキの オレンジあげ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6.21kcal 2.96g 中 7.76kcal 3.69g</p>	<p>27日</p> <p>赤 味のめぐり 北条 味のめぐり</p> <p>赤 ぎょうにゅう とりにく</p> <p>黄 ごはん わかめじる</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6.13kcal 2.48g 中 7.94kcal 3.13g</p>	<p>28日</p> <p>赤 味のめぐり 北条 味のめぐり</p> <p>赤 ぎょうにゅう とりにく</p> <p>黄 ごはん もちむぎ ごはんと キーマカレー (ルウ)</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5.77kcal 2.01g 中 7.38kcal 2.48g</p>	<p>29日</p> <p>赤 味のめぐり 北条 味のめぐり</p> <p>赤 ぎょうにゅう とりにく</p> <p>黄 ごはん ほうれんそうの スープ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5.73kcal 2.86g 中 7.26kcal 3.63g</p>	<p>30日</p> <p>赤 味のめぐり 北条 味のめぐり</p> <p>赤 ぎょうにゅう とりにく</p> <p>黄 ごはん マーボー どうふ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6.00kcal 2.46g 中 7.72kcal 3.10g</p>	<p>31日</p> <p>赤 味のめぐり 北条 味のめぐり</p> <p>赤 ぎょうにゅう とりにく</p> <p>黄 ごはん マーボー どうふ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6.00kcal 2.46g 中 7.72kcal 3.10g</p>

文化の日

愛媛県産小麦粉を使用したパン

15日のコッペパンは、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。

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>