

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
味めぐり【京都府】 『黒豆ごはん』は、古くから丹波地域などで栽培されてきた黒大豆を主役としたご飯です。上品でほのかな甘みや、ほんのり赤紫色の美しい見た目が特長です。 『飛竜頭』は、豆腐料理で、肉食が禁止されていた禅院などのたんぱく源や、もてなしの精進料理として受け継がれてきました。ポルトガル菓子「フィリョース」の名前や製法が由来とされ、『飛竜頭』という縁起のよい漢字をあてたといわれています。 『しば漬け』は、千年以上の歴史があり、なすやきゅうりなどをしその葉とともに塩漬けし、鮮やかな色合いや酸味が特長的な京漬物の一つです。給食では、キャベツと合わせて即席漬にしています。		旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさいくだもの だいこんば きのこと さつまいも さといも さけ くり かき		ちほうさい 地方祭		1日 ホキのからあげ ひよこめめのピラフ パンブキンスープ エネルギー たんぱく質 小 645kcal 28.3g 中 824kcal 35.2g		2日 だいこんサラダ パン トマトふうみのじゃがベーコン アーモンドだいずりこ エネルギー たんぱく質 小 580kcal 23.6g 中 723kcal 29.1g	
5日 しそひじき ごまずあえ もちむぎごはん さいこのそぼろに エネルギー たんぱく質 小 565kcal 20.7g 中 721kcal 25.6g		6日 行事食…秋祭り（松山餅） おひたし とりにくのからあげ まつやまずし すましじる エネルギー たんぱく質 小 584kcal 25.0g 中 741kcal 30.6g		7日 ちほうさい 地方祭		8日 キャベツのおひたし ホキのもみじあげ ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 668kcal 28.5g 中 836kcal 35.4g		9日 ひじきサラダ パン クリームシチュー (中)なし エネルギー たんぱく質 小 562kcal 24.4g 中 720kcal 31.0g	
12日 スポーツの日		13日 「りょう」でくばる ごまあえ こいわしのからあげ ごはん さといものみそじる エネルギー たんぱく質 小 613kcal 22.0g 中 765kcal 26.7g		14日 旬…きのこスパゲッティ フレンチサラダ スイートポテパン きのこスパゲッティ (小)なし エネルギー たんぱく質 小 589kcal 21.4g 中 734kcal 26.4g		15日 スイートポテ ぶたにくのしょうがやき ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 662kcal 26.6g 中 820kcal 33.8g		16日 ジャム たいのあまずあんかけ ひめむぎパン ワナンスープ エネルギー たんぱく質 小 634kcal 28.0g 中 783kcal 34.7g	
19日 味めぐり…京都府 しばづけいりそくせきづけ ひりょうず くろめごはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小 656kcal 22.7g 中 729kcal 28.2g		20日 きわかめのサラダ ヨーグルト ごはん あきのカレー(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 656kcal 21.3g 中 817kcal 25.4g		21日 旬…鮭フライ ポイルやさい さけフライ ごはん きのことスープ エネルギー たんぱく質 小 605kcal 27.7g 中 763kcal 34.7g		22日 とりにくのマリネ ごはん ちゅうかコンスープ エネルギー たんぱく質 小 609kcal 30.5g 中 769kcal 34.3g		23日 チリコンカン パン りんご ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 619kcal 28.6g 中 780kcal 35.4g	
26日 かわりきんぴら チーズ もちむぎごはん たまごぶたにくのあんかけどんぶり(ウ) エネルギー たんぱく質 小 606kcal 26.4g 中 790kcal 34.5g		27日 こまつなのおひたし さばのしょうがに ごはん さつまじる エネルギー たんぱく質 小 619kcal 24.6g 中 762kcal 29.4g		28日 だいずとひじきのかきあげ チャーハン ちゅうかそば エネルギー たんぱく質 小 584kcal 22.1g 中 738kcal 27.7g		29日 いそあえ いかのさらさあげ ごはん いりどうふ エネルギー たんぱく質 小 627kcal 30.1g 中 797kcal 38.1g		30日 とりにくのトマトソース パン やさいたっぷりスープ スイートアーモンド エネルギー たんぱく質 小 609kcal 31.1g 中 757kcal 38.4g	

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・香川) 豚肉・鶏肉(愛媛) たい(愛媛) さけ(北海道) さば(長崎) いわし(鹿児島・愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐(カナダ・愛媛) 揚げ・厚揚げ(カナダ) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) たけのこ(愛媛) しいたけ(長野) じゃがいも(北海道) 里芋(愛媛) さやいんげん(北海道) ほうれん草(大分) キャベツ(愛媛・長野・群馬・熊本) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) こまつな(福岡・愛媛・松山・徳島・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・長野・高知) たまねぎ(北海道) はくさい(長野・群馬・愛媛) にら(高知・宮崎) ブロッコリー(九州) ごぼう(北海道・青森・鹿児島) にんじん(北海道・青森・長崎) だいこん(北海道・熊本・青森・愛媛) ねぎ(香川・高知・愛媛・松山) ピーマン(宮崎・愛媛・高知) パセリ(長野・北海道) きくらげ(愛媛) レモン(愛媛) にいたかなし(福岡・大分) りんご(青森・長野)

※ (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。
黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】
緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

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

※ 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。
※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyuusyoku.html>



<松山市HP>