

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>あじ 味めぐり【茨城県】</p> <p>茨城県は、作物を栽培している土地の面積が広く1年を通して多くの野菜が収穫されます。その中でもれんこんの栽培が盛んで、生産量は日本一です。</p> <p>『煮合い』は、水戸市下市地方で、お正月やお祝いに食べられる郷土料理です。れんこんやごぼうなど地元でとれた野菜を煮て、酢で和えた料理です。</p> 	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しん さかな やさい くだもの</p> <p>さといも さつまいも くり だいこんば きのこ さけ にいたかなし</p> 	<p>旬…きのこスパゲッティ</p> <p>きわかめのサラダ パン きのこスパゲッティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 57.0kcal 21.5g 中 72.3kcal 26.6g</p>	<p>行事食…お月見(いもたき)</p> <p>あまづけ おつきみゼリー ホキのみみあげ ごはん いもたき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.8kcal 24.4g 中 79.4kcal 30.0g</p>	<p>3日</p> <p>フレンチサラダ パン アーモンド パンキン スープ アーモンドだいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 58.3kcal 23.8g 中 72.4kcal 29.1g</p>
<p>6日</p> <p>そせきづけ たいのこみあげ もちむぎごはん さつまいものみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 57.3kcal 23.5g 中 72.7kcal 28.8g</p>	<p>7日</p> <p>ちほうさい 地方祭</p> <p>こめ どんぶ もちむぎ さつまいも こむぎこ あぶら ぎゅうにゅう みそ わかめ とうふ たまねぎ パセリ はくさい たくあん キャベツ</p>	<p>8日</p> <p>チリコンカン パン ほうれんそうのスープ なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.1kcal 29.8g 中 74.0kcal 38.0g</p>	<p>9日</p> <p>行事食…秋祭り(松山餅)</p> <p>キャベツのおひたし まつやまずし もずくじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 57.4kcal 23.9g 中 72.6kcal 29.7g</p>	<p>10日</p> <p>ジャム コーンサラダ パン きのこシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 58.6kcal 22.8g 中 72.0kcal 27.8g</p>
<p>13日</p> <p>スポーツの日</p>	<p>14日</p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ ごはん あつあけのみそいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.2kcal 25.6g 中 80.1kcal 31.9g</p>	<p>15日</p> <p>旬…鮭フライ</p> <p>ポイルキャベツ パン さけフライ やさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.4kcal 30.9g 中 76.7kcal 39.4g</p>	<p>16日</p> <p>行事食…アーンナマス</p> <p>アーンナマス さばのしょうがに ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 68.8kcal 28.6g 中 72.6kcal 29.7g</p>	<p>17日</p> <p>いかメンチ さつまいもごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.0kcal 23.4g 中 77.2kcal 28.5g</p>
<p>20日</p> <p>ポイルやさい ぶたにくのアーモンドがらめ ごはん ぎょうそめんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.0kcal 25.3g 中 77.4kcal 31.2g</p>	<p>21日</p> <p>しそひじきあえ いかのさらさあげ ごはん こやどうふのそぼろどんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.4kcal 28.2g 中 78.9kcal 38.1g</p>	<p>22日</p> <p>ごまドレッシングサラダ パン きなこめ ポークシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.8kcal 26.0g 中 75.8kcal 32.0g</p>	<p>23日</p> <p>味めぐり…実結果</p> <p>なつとう にあい ごはん さといものそぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.1kcal 21.8g 中 73.0kcal 27.0g</p>	<p>24日</p> <p>じゃがいもえびのケチャップいため スイートポテトパン ちゅうか コーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.4kcal 27.4g 中 78.6kcal 33.9g</p>
<p>27日</p> <p>おひたし ぶたにくのしょうがやき ごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.2kcal 24.1g 中 73.7kcal 29.3g</p>	<p>28日</p> <p>ゆずふうみづけ こいわしのからあげ ごはん いりどうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.7kcal 28.4g 中 80.7kcal 34.9g</p>	<p>29日</p> <p>きりぼしだいこんのカレーいため ひめむぎパン えびのてんぷら わかめスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 57.6kcal 26.6g 中 72.8kcal 34.0g</p>	<p>30日</p> <p>ひじきサラダ もちむぎごはん きのこカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 56.9kcal 20.0g 中 72.5kcal 23.8g</p>	<p>31日</p> <p>さんしょくあげ こめパン ちゅうかさば りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 58.3kcal 23.4g 中 73.9kcal 30.0g</p>

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地

豚肉・鶏肉(愛媛) たい(愛媛) いわし(鹿児島) さば(日本) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) 魚そうめん・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道) にんじん(北海道) さつまいも(徳島・鹿児島・茨城・熊本・千葉) かぼちゃ(北海道・ニュージーランド) キャベツ(愛媛・長野・群馬・熊本・愛知) だいこん(北海道・青森・熊本・愛媛) たまねぎ(北海道) 白菜(長野・長崎・大分・徳島・愛媛・熊本・群馬) えのき茸(愛媛・宮崎・長野・熊本) ほうれん草(大分) しめじ(香川・広島・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) さといも(九州・愛媛) れんこん(徳島) 新高梨(大分・福岡・新潟) りんご(青森・長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) しいたけ(日本) わかめ(日本) もずく(沖縄) 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。
 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。
 ※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyuusyoku.html>

