

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
あじ ながのけん 味めぐり【長野県】 野沢菜は、野沢温泉の住職が京都からかぶの種を持ち帰り、育てているうちに突然変異を起こしたのが始まりとされています。野沢温泉の地名から「野沢菜」と名付けられました。野沢菜は野沢菜漬けに加工され、そのまま食べるだけでなく、おにぎりやおやきの具、パスタなどの具材に利用されています。給食では、『野沢菜チャーハン』にしています。 		1日 れんこんのきんぴら ゼリー もちむぎごはん あぶたまどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 6 4 3kcal 2 6 . 1g 中 8 0 8kcal 3 2 . 7g		2日 旬…きのこスパゲッティ かいそうサラダ パン きのこスパゲッティ (小中)りんご エネルギー たんぱく質 小 5 8 4kcal 2 2 . 0g 中 7 4 3kcal 2 7 . 5g		3日 行事食…秋祭り(松山酢) ポイルキャベツ ぶたにくのからあげ まつやまずし すましじる エネルギー たんぱく質 小 5 7 6kcal 2 4 . 0g 中 7 4 2kcal 2 9 . 8g		4日 ホキのからあげ にくたくごはん ほうれんそうのスープ エネルギー たんぱく質 小 5 2 9kcal 2 4 . 4g 中 6 7 3kcal 2 9 . 7g	
7日 ちほうさい 地方祭		8日 おひたし 「りょう」でくぼる しそひじき こいわしのすだちふうみ ごこまいいりごはん いりどうふ エネルギー たんぱく質 小 6 1 2kcal 2 8 . 6g 中 7 7 6kcal 3 5 . 4g		9日 えびのチリソース パン ちゅうかい いため エネルギー たんぱく質 小 6 0 2kcal 3 1 . 1g 中 7 5 5kcal 3 8 . 9g		10日 あまずつけ とうふのかわりあげ ごはん ぶたじる エネルギー たんぱく質 小 6 3 6kcal 2 1 . 5g 中 8 0 1kcal 2 6 . 0g		11日 旬…かきあげ(さつまいも) すもの かきあげ ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 6 1 8kcal 2 5 . 8g 中 7 8 9kcal 3 1 . 7g	
14日 スポーツの日		15日 キャベツのおひたし さけフライ ごはん ドライカレー(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 6 9 8kcal 3 5 . 0g 中 8 9 5kcal 4 1 . 1g		16日 ポイルやさい スイートポテトパン やさいスープ わかどりのからあげ エネルギー たんぱく質 小 6 0 6kcal 2 8 . 0g 中 7 7 1kcal 3 5 . 7g		17日 あおなのにびたし なつとう もちむぎごはん おやこに エネルギー たんぱく質 小 6 4 9kcal 2 8 . 2g 中 8 2 2kcal 3 5 . 3g		18日 しょうゆドレッシングサラダ こくとうパン いかのからあげ ちゅうかスープ エネルギー たんぱく質 小 5 8 6kcal 2 7 . 3g 中 7 3 6kcal 3 3 . 6g	
21日 すぶた わかめとうふたまご ごはん たまごスープ エネルギー たんぱく質 小 6 2 4kcal 2 4 . 1g 中 7 8 1kcal 2 9 . 2g		22日 きりぼしだいこんのちゅうかサラダ (小中)アーモンド ごはん ぶたにくのみそいため エネルギー たんぱく質 小 6 2 5kcal 2 4 . 4g 中 7 8 2kcal 2 9 . 4g		23日 アーモンドいりだいこんサラダ パン じゃがいものベーコンに エネルギー たんぱく質 小 5 6 4kcal 2 0 . 9g 中 7 1 1kcal 2 5 . 5g		24日 たいのやさいあんかけ ごはん のつべいじる エネルギー たんぱく質 小 5 7 6kcal 2 3 . 6g 中 7 3 5kcal 2 8 . 1g		25日 味めぐり…長野県 こまつなのおひたし さけのたつたあげ のざわなチャーハン きのこスープ エネルギー たんぱく質 小 5 6 1kcal 2 6 . 3g 中 7 1 3kcal 3 2 . 7g	
28日 ひじきサラダ ヨーグルト ごはん カレーライス(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 6 0 2kcal 2 1 . 0g 中 7 7 5kcal 2 4 . 6g		29日 いそあえ いわしのうめに ごはん さといものみそしる エネルギー たんぱく質 小 6 2 7kcal 2 3 . 6g 中 7 8 0kcal 2 8 . 3g		30日 ごんにやくサラダ ひめむぎパン パン パンプキンスープ (小中)アーモンドだいずいりこ エネルギー たんぱく質 小 5 7 6kcal 2 4 . 8g 中 7 1 7kcal 3 0 . 6g		31日 ホキののみあげ くりいり たきこみごはん ほうちようじる エネルギー たんぱく質 小 5 6 3kcal 2 3 . 6g 中 7 1 6kcal 2 9 . 0g		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 さといも さつまいも くり さけ きのこ にいたかなし	

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) さけ(北海道) いわし(日本) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) たい(愛媛) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ) 平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) さといも(九州) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・熊本・宮崎・茨城) にんじん(北海道) キャベツ(愛媛・熊本・長野・群馬) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・群馬) たまねぎ(北海道) こまつな(愛媛・福岡・松山・広島・茨城・群馬・徳島) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) だいこん(北海道・熊本・青森) ごぼう(北海道・鹿児島・青森・岡山・宮崎) はくさい(長野・愛媛・大分・徳島) くり(愛媛) なし(大分・福岡・熊本・新潟) りんご(青森・長野) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野・熊本) しめじ(香川・広島) しいたけ(日本) エリンギ(香川・広島) きくらげ(愛媛) わかめ(日本) こんぶ(北海道) くきわかめ(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品】
黄 (き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
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

※ 月に5回程度みかんジュースがつかます。
※ 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/gakkoukyusyoku.html>



<松山市HP>