

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。『煮合ひ』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>エネルギー たんぱく質 小 56.8kcal 2.5.7g 中 72.1kcal 3.1.7g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな やさいくだもの</p> <p>さけ にいたかなし</p>	<p>1日 行事食…お月見</p> <p>あまずつけ (いもたき)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.7kcal 2.4.0g 中 80.2kcal 2.9.4g</p>	<p>2日</p> <p>きりぼしだいこんのカーレーいじめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.6kcal 2.3.2g 中 75.5kcal 2.8.4g</p>	<p>3日 行事食…秋祭り</p> <p>キャベツのおひたし (松山餅)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.4kcal 2.2.2g 中 76.4kcal 2.7.4g</p>	
<p>6日</p> <p>ごまあえ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 56.8kcal 2.5.7g 中 72.1kcal 3.1.7g</p>	<p>7日 ちほうさい 地方祭</p>		<p>8日</p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.3kcal 2.5.6g 中 80.0kcal 3.1.9g</p>	<p>9日</p> <p>旬…鮭フライ</p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.2kcal 2.5.4g 中 74.9kcal 3.1.3g</p>	<p>10日</p> <p>ポイルやさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.9kcal 2.5.4g 中 78.4kcal 3.1.4g</p>
<p>13日 スポーツの日</p>		<p>14日 旬…きのこスパゲッティ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 58.3kcal 2.1.0g 中 73.3kcal 2.5.9g</p>	<p>15日</p> <p>そくせきつけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 58.9kcal 2.4.7g 中 74.7kcal 3.0.3g</p>	<p>16日</p> <p>ごまドレッシング</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.8kcal 2.5.9g 中 74.9kcal 3.1.9g</p>	<p>17日</p> <p>かわりきんぴら</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.7kcal 2.4.4g 中 75.6kcal 3.0.7g</p>
<p>20日</p> <p>しそひじきあえ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.4kcal 2.8.2g 中 78.8kcal 3.5.5g</p>	<p>21日</p> <p>じゃがいもとえびのケチャップいじめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.3kcal 3.1.3g 中 80.3kcal 3.9.2g</p>	<p>22日 味めぐり…茨城県</p> <p>なつとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 58.9kcal 2.4.7g 中 73.0kcal 2.7.0g</p>	<p>23日</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.1kcal 1.8.3g 中 75.2kcal 2.2.7g</p>	<p>24日</p> <p>アーモンドなます</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.2kcal 2.7.3g 中 81.3kcal 3.4.6g</p>	
<p>27日</p> <p>だいちとひじきのかきあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.6kcal 2.1.3g 中 76.8kcal 2.5.9g</p>	<p>28日</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 58.5kcal 2.2.6g 中 71.9kcal 2.7.5g</p>	<p>29日</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.6kcal 2.2.0g 中 78.5kcal 2.6.0g</p>	<p>30日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 57.7kcal 2.6.6g 中 73.6kcal 3.3.3g</p>	<p>31日</p> <p>チリコンカン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 56.9kcal 2.5.0g 中 73.3kcal 3.1.8g</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>

