

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																										
あじわかやまけん 味めぐり【和歌山県】 今月の味めぐり献立は、『和歌山県』です。 和歌山県の「梅」の生産量は、全国生産量の約6割です。日当たりの良い気候 風土が梅栽培に適していたため、和歌山県の南部地域を中心に栽培が広がったと いわれています。「高野豆腐」は、鎌倉時代、高野山の僧侶たちによって作られ、 精進料理として食されていました。 給食では『梅ごはん』『高野豆腐の揚げ煮』にしています。		しゅんさかなやさいくだもの 旬の魚・野菜・果物 さんま さといも なし たちお きゅうり くり ぶどう		1日 とりにくの ピリカラフル ひめむぎパン ミネストローネ 【小・中】メロン <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 587kcal</td><td>28.7g</td></tr><tr><td>中 752kcal</td><td>35.4g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	28.7g	中 752kcal	35.4g	2日 ぎゅうにゅう ベーコン とりにく さとう マカロニ じゃがいも でんぶん あぶら セロリ パセリ トマト キャベツ にんじん たまねぎ しょうが <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 627kcal</td><td>26.5g</td></tr><tr><td>中 752kcal</td><td>29.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	26.5g	中 752kcal	29.7g	3日 ごまあえ さんまのおし焼き ごはん さわにわん <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 627kcal</td><td>26.5g</td></tr><tr><td>中 752kcal</td><td>29.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	26.5g	中 752kcal	29.7g							
エネルギー	たんぱく質																																	
小 587kcal	28.7g																																	
中 752kcal	35.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 627kcal	26.5g																																	
中 752kcal	29.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 627kcal	26.5g																																	
中 752kcal	29.7g																																	
5日 ミニトマト くわがめめのサラダ のむヨーグルト もちむぎ ごはん キーマカレー (ルウ) <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 622kcal</td><td>24.4g</td></tr><tr><td>中 797kcal</td><td>30.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 622kcal	24.4g	中 797kcal	30.1g	6日 ハンバーグの ソースかけ ゼリー とうもろこしごはん やさしいたがり スープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 632kcal</td><td>24.0g</td></tr><tr><td>中 780kcal</td><td>29.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 632kcal	24.0g	中 780kcal	29.0g	7日 さんしよくあえ ぶたにくのころもあげ ごはん いそに <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 606kcal</td><td>29.7g</td></tr><tr><td>中 748kcal</td><td>36.4g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	29.7g	中 748kcal	36.4g	8日 かいそう サラダ パン ポーク ビーンズ なし <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 608kcal</td><td>28.4g</td></tr><tr><td>中 758kcal</td><td>34.4g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	28.4g	中 758kcal	34.4g	9日 行事食…お月見 (いもたき) あまずけ ホキのうめしそあげ ごはん いもたき <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 579kcal</td><td>24.6g</td></tr><tr><td>中 735kcal</td><td>31.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 579kcal	24.6g	中 735kcal	31.0g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 622kcal	24.4g																																	
中 797kcal	30.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 632kcal	24.0g																																	
中 780kcal	29.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 606kcal	29.7g																																	
中 748kcal	36.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 608kcal	28.4g																																	
中 758kcal	34.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 579kcal	24.6g																																	
中 735kcal	31.0g																																	
12日 こまつなの アーモンドあえ たこめし おやこに <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 577kcal</td><td>27.8g</td></tr><tr><td>中 738kcal</td><td>35.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 577kcal	27.8g	中 738kcal	35.0g	13日 フルーツあえ パン タイビーフ いため いかのさらさあげ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 699kcal</td><td>31.3g</td></tr><tr><td>中 888kcal</td><td>39.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 699kcal	31.3g	中 888kcal	39.8g	14日 おひたし ホキのみもじあげ さといもの おもふり すましじる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 576kcal</td><td>25.6g</td></tr><tr><td>中 736kcal</td><td>31.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	25.6g	中 736kcal	31.8g	15日 フレンチ サラダ パン ビーフ シチュー 【小・中】くるみだいずいりこ 【幼】いりこ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 605kcal</td><td>26.2g</td></tr><tr><td>中 759kcal</td><td>32.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	26.2g	中 759kcal	32.2g	16日 味めぐり…和歌山県 こうやどうふの あげに うめごはん ぶたじる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 571kcal</td><td>20.6g</td></tr><tr><td>中 725kcal</td><td>25.3g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 571kcal	20.6g	中 725kcal	25.3g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 577kcal	27.8g																																	
中 738kcal	35.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 699kcal	31.3g																																	
中 888kcal	39.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 576kcal	25.6g																																	
中 736kcal	31.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 605kcal	26.2g																																	
中 759kcal	32.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 571kcal	20.6g																																	
中 725kcal	25.3g																																	
19日 けいろうひ 敬老の日		20日 コーン サラダ チキンピラフ じゃがいもの ケチャップに <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 562kcal</td><td>21.4g</td></tr><tr><td>中 714kcal</td><td>26.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	21.4g	中 714kcal	26.8g	21日 旬…はもの天ぷら すだちふうみづけ しそひじき はものてんぷら ごはん さといもの みそじる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 636kcal</td><td>27.3g</td></tr><tr><td>中 806kcal</td><td>34.4g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 636kcal	27.3g	中 806kcal	34.4g	22日 きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ ごはん はっほうさい <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 558kcal</td><td>25.7g</td></tr><tr><td>中 721kcal</td><td>32.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 558kcal	25.7g	中 721kcal	32.1g	23日 しゅうぶんひ 秋分の日											
エネルギー	たんぱく質																																	
小 562kcal	21.4g																																	
中 714kcal	26.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 636kcal	27.3g																																	
中 806kcal	34.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 558kcal	25.7g																																	
中 721kcal	32.1g																																	
26日 バイン ビビンバ (ぐ) もちむぎ ごはん たまご スープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 571kcal</td><td>23.2g</td></tr><tr><td>中 727kcal</td><td>29.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 571kcal	23.2g	中 727kcal	29.0g	27日 ポイルやさい タンドリーチキン ごはん ビーフンじる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 583kcal</td><td>23.4g</td></tr><tr><td>中 732kcal</td><td>28.3g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 583kcal	23.4g	中 732kcal	28.3g	28日 キャベツのおひたし ししゃものなんばんづけ 小2び 中3び ごはん きりぼしだいこんの うまに <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 574kcal</td><td>22.8g</td></tr><tr><td>中 751kcal</td><td>29.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 574kcal	22.8g	中 751kcal	29.0g	29日 ドレッシング サラダ パン スパゲティ ペスカトール 【小・中】ぶどう(りょうでくばる) 【幼】みかんシロップづけ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 571kcal</td><td>24.9g</td></tr><tr><td>中 729kcal</td><td>30.9g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 571kcal	24.9g	中 729kcal	30.9g	30日 たいの レモンに コーンピラフ クリーム スープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 664kcal</td><td>25.0g</td></tr><tr><td>中 834kcal</td><td>30.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 664kcal	25.0g	中 834kcal	30.6g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 571kcal	23.2g																																	
中 727kcal	29.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 583kcal	23.4g																																	
中 732kcal	28.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 574kcal	22.8g																																	
中 751kcal	29.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 571kcal	24.9g																																	
中 729kcal	30.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 664kcal	25.0g																																	
中 834kcal	30.6g																																	

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) ホキ(ニュージーランド) さんま(宮城) はも(愛媛) ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) いか(南米) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ) 平天(北海道) ちくわ(タイ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 高野豆腐(アメリカ・カナダ)
長なす(愛媛・熊本) 里芋(大分・宮崎) きゅうり(愛媛・宮崎・熊本・高知・北海道・福岡・秋田) じゃがいも(北海道・鹿児島) にんじん(北海道・徳島) たまねぎ(愛媛・北海道・徳島・佐賀・兵庫) キャベツ(熊本・群馬・長野・愛知) チンゲン菜(徳島・長野・福岡)
こまつな(愛媛・福岡・徳島・埼玉・茨城・北海道) なし(徳島・福岡・大分) ぶどう(愛媛) すだち(徳島) 梅干し(和歌山) たけのこ(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川) エリンギ(香川・福岡・広島) しいたけ(長野) ひじき(松山) わかめ(日本)

※ (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】
※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(8訂)に
基づいて算出しています。

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
…南調理場独自献立

※ 週に1回程度みかんジュースが付きまします。
※ 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/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/index.html 和歌山県HP <http://www.pref.wakayama.lg.jp>
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」



＜松山市HP＞