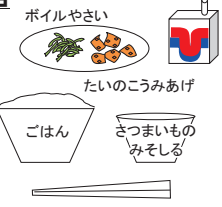
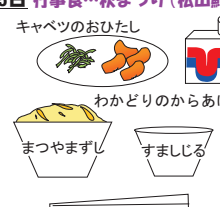
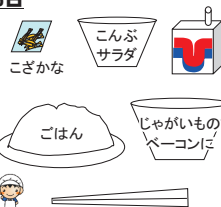
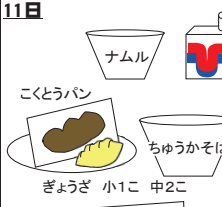
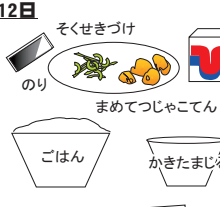
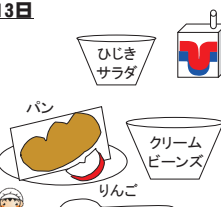
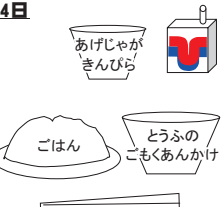
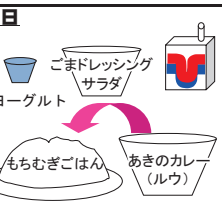
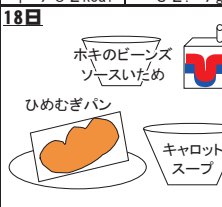
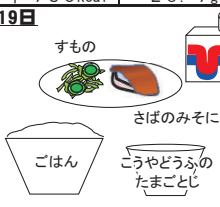
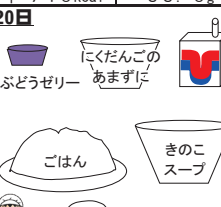
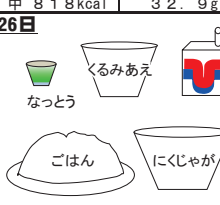
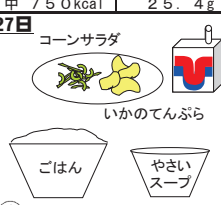
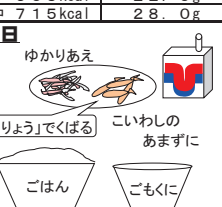
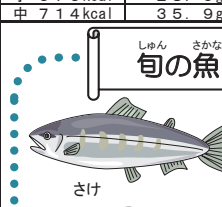
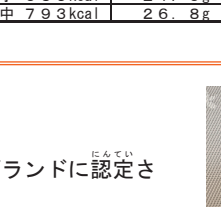


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
3日  ポイルやさい みそ わかめ とうふ こめ たいのこみあげ ごはん さつまいもの みそしる エネルギー たんぱく質 小 6 2 8kcal 2 5 . 5g 中 7 8 8kcal 3 1 . 0g		4日  フレンチ サラダ パン きのこ スパゲティ なし エネルギー たんぱく質 小 5 6 6kcal 2 4 . 4g 中 7 1 3kcal 3 0 . 4g		5日 行事食…秋まつり(松山酢)  キャベツのおひたし わかどりのからあげ まつやまずし すましる エネルギー たんぱく質 小 5 8 4kcal 2 1 . 7g 中 7 4 5kcal 2 6 . 6g		6日  こんぶ サラダ ごはん じゃがいもの ベーコンに エネルギー たんぱく質 小 5 6 6kcal 2 0 . 3g 中 7 2 3kcal 2 4 . 3g		7日  ぎゅうにゅう とうふ にぼし ベーコン こんに ごま ごまあぶら でんぶ きやいんげん にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ あき 秋まつり	
10日  ぎょうざ 小1こ 中2こ エネルギー たんぱく質 小 5 5 9kcal 2 5 . 0g 中 7 6 2kcal 3 2 . 7g		11日  ナムル こくとうパン ちゅうかそば ぎょうざ 小1こ 中2こ エネルギー たんぱく質 小 5 5 9kcal 2 5 . 0g 中 7 6 2kcal 3 2 . 7g		12日  そくせきづけ のり まてつじやこてん ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 5 6 1kcal 2 1 . 5g 中 7 3 0kcal 2 6 . 7g		13日  ひじき サラダ パン クリーム ピーズ りんご エネルギー たんぱく質 小 6 1 2kcal 2 7 . 3g 中 7 4 6kcal 3 3 . 6g		14日  あげじゃが きんぴら ごはん とうふの ごもくあんかけ エネルギー たんぱく質 小 6 3 7kcal 2 7 . 1g 中 8 0 0kcal 3 3 . 3g	
17日  ごまドレッシング サラダ ヨーグルト もちむぎごはん あきのカレー(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 6 5 7kcal 2 6 . 1g 中 8 4 7kcal 3 1 . 5g		18日  ホキのピーズ ソースいだめ ひめむぎパン キャロット スープ エネルギー たんぱく質 小 6 1 2kcal 2 8 . 4g 中 7 6 6kcal 3 4 . 9g		19日  すもの さばのみそに ごはん こうやどうふの たまごじ エネルギー たんぱく質 小 6 5 4kcal 2 7 . 1g 中 8 1 8kcal 3 2 . 9g		20日  ごうやどふ あまずし ごはん きのこ スープ エネルギー たんぱく質 小 5 9 8kcal 2 0 . 6g 中 7 5 0kcal 2 5 . 4g		21日  ごまあえ きのこごはん さといもの そばろに エネルギー たんぱく質 小 5 5 8kcal 2 3 . 8g 中 7 1 6kcal 3 0 . 2g	
24日 旬…さけフライ  あまづづけ さけフライ くりいり たきこみごはん とうふじる エネルギー たんぱく質 小 5 6 3kcal 2 2 . 9g 中 7 1 5kcal 2 8 . 0g		25日  チリコンカン パン たまごスープ なし エネルギー たんぱく質 小 5 7 5kcal 2 8 . 9g 中 7 1 4kcal 3 5 . 9g		26日  くるみあえ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 5 7 7kcal 2 2 . 9g 中 7 2 4kcal 2 7 . 1g		27日  コーンサラダ ごはん やさい スープ エネルギー たんぱく質 小 5 6 0kcal 2 4 . 5g 中 7 1 2kcal 3 0 . 2g		28日 味めぐり…愛媛県  くりとえびの かきあげ ひじきめし ほうちよう汁 エネルギー たんぱく質 小 6 3 5kcal 2 1 . 9g 中 7 9 3kcal 2 6 . 8g	
31日  ゆかりあえ 「りょう」でくばる こいわしの あまずし ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 6 5 2kcal 2 8 . 3g 中 8 1 4kcal 3 4 . 8g		旬の魚・野菜・果物  しゅん さかな や さい くだもの さけ くり かき きのこるい さといも さつまいも だいこんば ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく こめ あぶら さとう でんぶ じゃがいも さとう パセリ しめじ にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ		味めぐり【愛媛県】 今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。 『ひじき飯』に使われている「松山ひじき」は、松山農林水産物ブランドに認定されており、シャキシャキとした食感が特長です。 『ほうちよう汁』は、宇和島市の遊子地区に伝わる郷土料理です。魚でとった出汁に、包丁で切ったうどんを入れて煮込みます。					

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) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(中南米) いわし(鹿児島) 鮭(北海道) さば(日本) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) かまぼこ・平天(北海道) 里芋(愛媛) 栗(日本) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(東北地方) さつま芋(徳島・熊本・鹿児島・茨城・千葉) 大根(北海道・青森・愛媛・熊本・山口・岩手) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・栃木・群馬・茨城) ほうれん草(長野・岐阜・北海道・愛媛・徳島・福岡・栃木) キャベツ(愛媛・長野・熊本・群馬・茨城) たまねぎ(北海道) レタス(長野・群馬) にんじん(北海道) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) 梨(大分・福岡・熊本) りんご(青森・長野) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・福岡) しいたけ(日本) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) きくらげ(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】
😊 … 松山とれたて食品を使った料理(食材は太字にしています)

※ 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
😊…三津浜独自献立の日

※ 週に1回程度みかんジュースが付きます。

※ 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>

<松山市HP>