

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
味めぐり【京都府】 『黒豆ごはん』は、古くから丹波地域などで栽培されてきた黒大豆を主役としたご飯です。上品でほのかな甘みや、ほんのり赤紫色の美しい見た目が特長です。 『飛竜頭』は、豆腐料理で、肉食が禁止されていた禅院などのたんぱく源や、もてなしの精進料理として受け継がれてきました。ポルトガル菓子「フィリョース」の名前や製法が由来とされ、『飛竜頭』という縁起のよい漢字をあてたといわれています。 『しば漬け』は、千年以上の歴史があり、なすやきゅうりなどをしその葉とともに塩漬けし、鮮やかな色合いや酸味が特長的な京漬物の一つです。給食では、キャベツと合わせて即席漬にしています。		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 きのこと さつまいも さといも さけ くり かき		1日 しょうゆドレッシングサラダ パン クリームシチュー (小中のみ)スィートアーモンド エネルギー たんぱく質 小 591kcal 24.3g 中 745kcal 29.1g		2日 行事食…秋祭り(松山祇園) おひたし とりにくのからあげ まつやまずし すましじる エネルギー たんぱく質 小 589kcal 26.4g 中 754kcal 32.9g		3日 行事食…秋祭り(松山祇園) おひたし とりにくのからあげ まつやまずし すましじる エネルギー たんぱく質 小 589kcal 26.4g 中 754kcal 32.9g	
5日 かわりきんぴら チーズ もちむぎごはん たまごぶたにくのあんかけどんぶり(く) エネルギー たんぱく質 小 592kcal 26.5g 中 775kcal 34.6g		6日 「りょう」でくぼる ごまずあえ こいわしのからあげ ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 613kcal 22.2g 中 765kcal 26.7g		7日 ちほうさい 地方祭		8日 ジャム カラフルナムル パン あつあげとぶたにくのちゅうかいだめ エネルギー たんぱく質 小 600kcal 27.2g 中 749kcal 34.2g		9日 ホキのからあげ ひよこめめのピラフ パンパキンスープ エネルギー たんぱく質 小 632kcal 26.5g 中 803kcal 32.9g	
12日 スポーツの日		13日 旬…鮭フライ ボイルキャベツ さけフライ わかめごはん きのことスープ エネルギー たんぱく質 小 607kcal 27.9g 中 770kcal 34.7g		14日 ホイコーロー ごはん ワンタンスープ エネルギー たんぱく質 小 577kcal 22.2g 中 732kcal 27.4g		15日 チリコンカン あげパン(中)パン ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 571kcal 26.4g 中 734kcal 33.1g		16日 キャベツのおひたし ホキのみみじあげ ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 662kcal 29.0g 中 827kcal 36.0g	
19日 とりにくのマリネ ごはん ちゅうかコンスープ エネルギー たんぱく質 小 606kcal 24.6g 中 765kcal 30.1g		20日 チンゲンサイのおひたし てつくりふりかけ もちむぎごはん さといものそばろに エネルギー たんぱく質 小 553kcal 21.5g 中 710kcal 27.3g		21日 ヨーグルト くわわかのサラダ ごはん あきのカレー(ルー) エネルギー たんぱく質 小 650kcal 21.8g 中 811kcal 26.5g		22日 旬…きのこスパゲッティ フレンチサラダ スィートポテトパン きのこスパゲッティ なし エネルギー たんぱく質 小 576kcal 21.3g 中 734kcal 26.3g		23日 アーモンドあえ ぶたにくのしょうがやき ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 622kcal 26.2g 中 787kcal 32.8g	
26日 味めぐり…京都府 しばづけいりそくせきづけ ひりょうず くろまめごはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小 574kcal 23.6g 中 737kcal 29.3g		27日 さつまいものかきあげ ごめこパン ちゅうかそば りんご エネルギー たんぱく質 小 601kcal 25.4g 中 765kcal 32.2g		28日 こまつなのおひたし さばのしょうがに ごはん さつまじる エネルギー たんぱく質 小 630kcal 24.3g 中 776kcal 29.1g		29日 ひじきサラダ パン じゃがいものベーコンに (小中のみ)アーモンドだいずいりこ エネルギー たんぱく質 小 608kcal 24.0g 中 764kcal 29.4g		30日 いそあえ いかのさらさあげ ごはん いりどうふ エネルギー たんぱく質 小 634kcal 30.7g 中 804kcal 38.3g	

〔松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地〕 牛肉(北海道・愛媛・九州・香川) 豚肉・鶏肉(愛媛) たい(愛媛) さけ(北海道) さば(長崎) いわし(鹿児島・愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐(カナダ・愛媛) 揚げ・厚揚げ(カナダ) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) たけのこ(愛媛) しいたけ(長野) じゃがいも(北海道) 里芋(愛媛) さやいんげん(北海道) ほうれん草(大分) キャベツ(愛媛・長野・群馬・熊本) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) こまつな(福岡・愛媛・松山・徳島・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・長野・高知) たまねぎ(北海道) はくさい(長野・群馬・愛媛) にら(高知・宮崎) ブロッコリー(九州) ごぼう(北海道・青森・鹿児島) にんじん(北海道・青森・長崎) だいこん(北海道・熊本・青森・愛媛) ねぎ(香川・高知・愛媛・松山) ピーマン(宮崎・愛媛・高知) パセリ(長野・北海道) きくらげ(愛媛) レモン(愛媛) にいたかなし(福岡・大分) りんご(青森・長野)

※ (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>



<松山市HP>