

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>味めぐり【長野県】</p> <p>野菜は、野沢温泉の住職が京都からぶの種を持ち帰り、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、バ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。</p>				
<p>1日</p> <p>ポイル やさい</p> <p>スイーツ 半ライス</p> <p>わかどりのからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 28.4g 中 762kcal 36.4g</p>	<p>2日</p> <p>いそあえ</p> <p>いわしのうめこ</p> <p>ごはん さといものみそも</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 22.8g 中 761kcal 27.2g</p>	<p>3日</p> <p>はくさい サラダ</p> <p>パン</p> <p>クリームピーズ</p> <p>なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 27.8g 中 748kcal 34.4g</p>	<p>4日 行事食…秋祭り(松山餅)</p> <p>ポイル キャベツ</p> <p>ぶたにくのからあげ</p> <p>まつゆましし すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 24.4g 中 750kcal 30.4g</p>	<p>5日</p> <p>ぶたにく</p> <p>ふたにく</p> <p>わかめ</p> <p>うずらたまご</p> <p>このさとうあぶらでんぶん</p> <p>りんご</p> <p>たまねぎ</p> <p>さいやいんげん</p> <p>キャベツ</p> <p>しいたけ</p> <p>にんじん</p> <p>ねぎ</p> <p>えのきたけ</p> <p>さけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 24.4g 中 750kcal 30.4g</p>
<p>スポーツの日</p>				
<p>7日</p> <p>あおなひ</p> <p>なつとう</p> <p>もちむぎ</p> <p>ごはん</p> <p>あやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 27.4g 中 774kcal 34.5g</p>	<p>8日</p> <p>ホキのフルーツソース</p> <p>こめこ</p> <p>ほうれんそうのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 568kcal 31.0g 中 723kcal 40.0g</p>	<p>9日</p> <p>さきほしだいごん</p> <p>アーモンド</p> <p>ごぼろ</p> <p>ぶたにくのみそいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 673kcal 25.1g 中 851kcal 30.1g</p>	<p>10日</p> <p>しょうゆ</p> <p>ドレッシング</p> <p>ごぼう</p> <p>ちゅうか</p> <p>いかにからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 27.2g 中 744kcal 33.5g</p>	<p>11日</p> <p>ひじき</p> <p>サラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごぼろ</p> <p>ごはん</p> <p>カレーライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 605kcal 21.3g 中 779kcal 25.0g</p>
<p>14日</p> <p>たまご</p> <p>とりにく</p> <p>あげ</p> <p>みそ</p> <p>とりにく</p> <p>かきあげ</p> <p>ごぼろ</p> <p>ごぼろ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 525kcal 25.7g 中 709kcal 31.7g</p>	<p>15日 旬…かきあげ(さつまいも)</p> <p>ごまあえ</p> <p>かきあげ</p> <p>ごぼろ</p> <p>ごぼろ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 525kcal 25.7g 中 709kcal 31.7g</p>	<p>16日</p> <p>みそ</p> <p>とりにく</p> <p>かきあげ</p> <p>ごぼろ</p> <p>ごぼろ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 525kcal 25.7g 中 709kcal 31.7g</p>	<p>17日</p> <p>コーン</p> <p>サラダ</p> <p>パン</p> <p>ポークシチュー</p> <p>なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 573kcal 24.6g 中 722kcal 31.0g</p>	<p>18日</p> <p>ホキの</p> <p>ごぼろ</p> <p>ごぼろ</p> <p>ごぼろ</p> <p>ごぼろ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 593kcal 27.6g 中 759kcal 34.6g</p>
<p>21日 味めぐり…長野県</p> <p>ごまのあひら</p> <p>さけ</p> <p>ごまあぶら</p> <p>あぶら</p> <p>でんぶん</p> <p>きょうねぎ</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>しょうが</p> <p>ごま</p> <p>キャベツ</p> <p>しいたけ</p> <p>えのきたけ</p> <p>しめじ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 561kcal 26.6g 中 712kcal 32.9g</p>	<p>22日</p> <p>パン</p> <p>だいごん</p> <p>サラダ</p> <p>じゃがいもの</p> <p>ベーコン</p> <p>アーモンド</p> <p>かりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 574kcal 20.9g 中 719kcal 28.5g</p>	<p>23日</p> <p>すだ</p> <p>ごぼろ</p> <p>たまご</p> <p>スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 622kcal 23.7g 中 778kcal 28.8g</p>	<p>24日 旬…きのこスパゲッティ</p> <p>かいそう</p> <p>サラダ</p> <p>パン</p> <p>きのこ</p> <p>スパゲッティ</p> <p>りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 22.2g 中 741kcal 27.5g</p>	<p>25日</p> <p>りんご</p> <p>ごぼろ</p> <p>ごぼろ</p> <p>ごぼろ</p> <p>ごぼろ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 24.9g 中 712kcal 31.4g</p>
<p>28日</p> <p>すだち</p> <p>ごぼろ</p> <p>ごぼろ</p> <p>ごぼろ</p> <p>ごぼろ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 28.7g 中 780kcal 35.4g</p>	<p>29日</p> <p>えび</p> <p>ソー</p> <p>パン</p> <p>ちゅうか</p> <p>いた</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 32.1g 中 780kcal 40.5g</p>	<p>30日</p> <p>とうふ</p> <p>ごぼろ</p> <p>ごぼろ</p> <p>ごぼろ</p> <p>ごぼろ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 665kcal 22.8g 中 835kcal 27.7g</p>	<p>31日</p> <p>ごぼろ</p> <p>ごぼろ</p> <p>ごぼろ</p> <p>ごぼろ</p> <p>ごぼろ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 25.1g 中 724kcal 31.0g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>だいにば</p> <p>さといも</p> <p>さつまいも</p> <p>くり</p> <p>さけ</p> <p>きのこ</p> <p>にいたかなし</p>

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・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) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) だいこん(北海道・鹿児島) くるごとう(北海道・鹿児島) さとう(徳島) かんぱん(岡山・宮崎) しいたけ(長野) 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) 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。 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

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】

※ 月に5回程度みかんジュースがつかます。

※ 食料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、学校を通じ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/koedate/kyuusyo/gakkoukyusyo.html>

