

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<p>2日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく こんにやく</p> <p>黄 こめ もちむぎ さとう あぶら でんぶんでんぶん</p> <p>緑 ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 57.4kcal 2.8 7g 中 72.7kcal 3.5 7g</p>	<p>3日</p> <p>赤 ホホの 海草からに</p> <p>黄 パン ワンタン スープ</p> <p>緑 なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 57.4kcal 2.6 5g 中 71.9kcal 3.2 5g</p>	<p>4日</p> <p>赤 なつとう</p> <p>黄 ごまあえ</p> <p>緑 ごはん さといもの もほろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 57.0kcal 2.9 2g 中 71.9kcal 2.7 6g</p>	<p>5日</p> <p>赤 ドレッシングサラダ</p> <p>黄 キャロットパン</p> <p>緑 きこの スパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 57.4kcal 2.4 7g 中 73.3kcal 3.0 8g</p>	<p>6日 行事食…秋まつり(松山市)</p> <p>赤 せんざん</p> <p>黄 まつやまずし</p> <p>緑 すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 56.5kcal 2.4 6g 中 71.6kcal 3.0 7g</p>	<p>9日</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.9kcal 2.6 8g 中 76.3kcal 3.3 7g</p>	<p>10日 味のめぐり…三重県</p> <p>赤 そくせきづけ</p> <p>黄 たいのもみあげ</p> <p>緑 さぶらぎ ごはん そらへしほ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.9kcal 2.6 8g 中 76.3kcal 3.3 7g</p>	<p>11日</p> <p>赤 あまずづけ</p> <p>黄 こいわしの からあげ</p> <p>緑 ごはん いりどうろ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.5kcal 2.6 9g 中 78.4kcal 3.2 8g</p>	<p>12日</p> <p>赤 こめパン</p> <p>黄 つまみもの かきあ</p> <p>緑 タイビーエ りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.7kcal 2.8 8g 中 80.6kcal 3.5 9g</p>	<p>13日</p> <p>赤 いそあえ</p> <p>黄 ごはん</p> <p>緑 つまみもの みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 55.8kcal 2.4 3g 中 72.1kcal 3.0 9g</p>
<p>16日</p> <p>赤 のり (中学校のみ)</p> <p>黄 れんこんの きんぴら</p> <p>緑 おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 57.5kcal 2.5 3g 中 74.2kcal 3.2 0g</p>	<p>17日</p> <p>赤 パン</p> <p>黄 ハンバーグの スライス</p> <p>緑 キャロット スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.6kcal 2.8 3g 中 77.2kcal 3.4 3g</p>	<p>18日</p> <p>赤 きのごはん</p> <p>黄 ずいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 56.3kcal 2.0 7g 中 71.9kcal 2.5 1g</p>	<p>19日</p> <p>赤 パン</p> <p>黄 じゃがいもの チョップ</p> <p>緑 だいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.4kcal 2.7 6g 中 76.8kcal 3.4 4g</p>	<p>20日</p> <p>赤 すもの</p> <p>黄 さばのみそに</p> <p>緑 ききたまじろ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.9kcal 2.3 8g 中 82.0kcal 3.0 1g</p>					
<p>23日 旬…さけのてんぷら</p> <p>赤 さけのてんぷら</p> <p>黄 さけのてんぷら</p> <p>緑 ごはん ごもりに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.5kcal 2.9 4g 中 77.2kcal 3.6 3g</p>	<p>24日</p> <p>赤 いしがいとえびの ケチャップしたぬ</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 ちゅうか そぼ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.6kcal 2.7 4g 中 74.3kcal 3.3 9g</p>	<p>25日</p> <p>赤 ヨーグルト</p> <p>黄 ひじきサラダ</p> <p>緑 もちむぎ ごはん あきのカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.3kcal 2.2 0g 中 75.7kcal 2.6 2g</p>	<p>26日</p> <p>赤 こくよう ひめむぎパン</p> <p>黄 わかぢりの マリアナイス</p> <p>緑 うずらたまごやさいのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.4kcal 2.7 9g 中 74.3kcal 3.4 2g</p>	<p>27日</p> <p>赤 パン</p> <p>黄 うずらたまご</p> <p>緑 ホホのころもあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.3kcal 2.3 0g 中 76.4kcal 2.8 8g</p>					
<p>30日</p> <p>赤 ぶどうゼリー</p> <p>黄 ハンサンズ</p> <p>緑 あつあつとぶたばの ちゅうかいたけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.7kcal 2.1 3g 中 75.4kcal 2.6 5g</p>	<p>31日</p> <p>赤 きわかめの サラダ</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 クリーム ピンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.2kcal 2.8 5g 中 75.6kcal 3.5 5g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さけ, くり, かき, だいこん</p>							

味のめぐり(三重県)

今月の味のめぐり献立は「三重県」です。『さぶらぎごはん』は米ノ庄地区に昔から伝わるご飯です。「さぶらぎ」とは「田開き」という意味です。田植えをする時に苗がうまく育つようにと、炒った大豆の戻った『さぶらぎごはん』を供えて、田の神様をお願いをしました。

『備前汁』は、いのしし肉やにんにく、季節の野菜をふんだんに入れた、みそ仕立ての料理です。三重県菟野町の山にある三蔵寺というお寺で、修行をしていた僧兵たちのスタミナ源として食べられていました。

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) さけ(北海道) さば(ルウェー) いわし(鹿児島) ホキ(ニュージーランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ(カナダ・日本) 油あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もも(愛媛) たけのこ(愛媛) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島) 干菜・茨城) さといも(九州) にんじん(北海道・青森・長崎) キャベツ(愛媛・熊本・長野・群馬・愛知) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・群馬) だいこん(北海道・青森・熊本・愛媛) たまねぎ(北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・広島・群馬) はくさい(長野・愛媛・大分・徳島・茨城) くり(愛媛・熊本・茨城) なし(大分・福岡・熊本・新潟) りんご(青森・長野・山形) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野・福岡) エリンギ(香川・福岡・広島) しいたけ(三重) きくらげ(松山) わかめ(宮城・岩手) ひじき(松山) のり(香川・愛媛)

※ (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】

味のめぐり…日本の味めぐり献立
 ※ …旬の食材を生かした献立

※ 週に1回程度のみメニューが替わります。
 ※ 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、不明点がありましたら、学校を通して担当調理員にご相談ください。
 ※ 松山市学校給食のホームページ … http://www.city.matsuyama.ehime.jp/krushi/kosodate/kyusyoku/gakkoukyusyoku.html

使用イラスト: 株式会社アドム「5訂版食品図鑑」
 味のめぐり: 全国栄養士協議会ホームページより転載

