

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、こめ、もちむぎ、さとう、あぶら、でんぶん、ねぎ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 57.5kcal 2.8 7g 中 72.7kcal 3.5 7g</p>	<p>3日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、ぶたにく、ホホキ、ちくわ</p> <p>黄 パン、ワンタン、スープ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 57.4kcal 2.6 8g 中 71.9kcal 3.2 5g</p>	<p>4日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、ぶたにく、なつとう</p> <p>黄 ごま、ごまあえ</p> <p>緑 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 ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、わかめ</p> <p>黄 ドレッシングサラダ、キャロットパン</p> <p>緑 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 ぎゅうにゅう、たい、とうふ、とりにく</p> <p>黄 まつやまずし、ずましじる</p> <p>緑 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 style="text-align: center; font-size: 2em; color: orange;">スポーツの日</p>		<p>10日 味のめぐり…三重県</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、だいや、ぶたにく、みそ、とうふ、たまご</p> <p>黄 たいのもみあげ、さぶらぎごはん、そうへしほ</p> <p>緑 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 ぎゅうにゅう、あかみそ、ぶたにく、たい、みそ、とうふ、たまご</p> <p>黄 こいわしのからあげ、いりとうろ</p> <p>緑 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 ぎゅうにゅう、ぶたにく、うずらたまご、にほし</p> <p>黄 こめパン、きつまいも、かきあ、りんご</p> <p>緑 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 ぎゅうにゅう、あけ、みそ、ぶたにく、こめ、さつまいも、さとう、あぶら</p> <p>黄 いそあえ、ごはんとみそしる</p> <p>緑 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 ぎゅうにゅう、あけ、たまご、とりにく、のり(中学校のみ)、こめ、ごまあぶら</p> <p>黄 さとう、じゃがいも、こんにやく</p> <p>緑 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 ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、とうふ、ぶたにく</p> <p>黄 パン、ハンバーグ、ソースかけ、キャロット、スープ</p> <p>緑 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 ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、とうふ、ぶたにく</p> <p>黄 きのごはん、ずいとん</p> <p>緑 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 ぎゅうにゅう、ぶたにく、にほし</p> <p>黄 パン、キャロット、じゃがいものチキンプッシュアップ</p> <p>緑 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 ぎゅうにゅう、たまご、とうふ、さば</p> <p>黄 すも、さばのみそに、ききたまじろ</p> <p>緑 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 ぎゅうにゅう、ひらてん、こんぶ、だいや、とりにく、たまご、さけ</p> <p>黄 さけのてんぷら、ごもりに</p> <p>緑 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 ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび、かき</p> <p>黄 パン、ちゅうか、そば</p> <p>緑 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 ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき、ヨーグルト</p> <p>黄 もちむぎ、あきのカレー(ルー)、ごはん</p> <p>緑 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 ぎゅうにゅう、ぶたにく、ホホキ、とりにく</p> <p>黄 こくよう、ひめむぎパン、うずらたまごやまいの、スープ</p> <p>緑 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 ぎゅうにゅう、あけ、ホホキ、たまご、とりにく</p> <p>黄 パン、ホホキのころもあげ、りんご、ごもりに</p> <p>緑 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 ぎゅうにゅう、あけどうふ、ぶたにく</p> <p>黄 ぶどうゼリー、パン、さけ、あつあげとぶたのちゅうかかけ</p> <p>緑 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 ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、だいや</p> <p>黄 きわかめのサラダ、パン、クリーム、ピーズ</p> <p>緑 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、きのこ、さといも、さつまいも</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。三重県伊勢市津山にある三蔵寺というお寺で、修行をしていた僧兵衛た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・愛知) しめじ(香川・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【糖やのちとなる食べ物】
 ※ 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師にご相談ください。
 ※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/krushi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyuusyoku.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

