

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
旬の魚・野菜・果物 さんま はも なす きゅうり きんぎょ なす ぶどう		1日 かきあげ きりぼしめし にゅうめん エネルギー たんぱく質 小 639kcal 22.7g 中 803kcal 28.5g		2日 しょうゆドレッシング サラダ パイナップル ごはん ルーローパン エネルギー たんぱく質 小 594kcal 24.6g 中 766kcal 31.7g		3日 アーモンドあえ さばのみそに ごはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 601kcal 24.8g 中 757kcal 31.8g		4日 チーズ ホキの どりからフル ひめむぎパン ミニストローネ なし エネルギー たんぱく質 小 606kcal 28.3g 中 746kcal 34.5g	
7日 味噌ぐり 宮崎県 たまごなしタルタルソース ポイルキャベツ チキンなんぼん ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 621kcal 25.1g 中 778kcal 30.7g		8日 きりぼしだいこん ちゅうかサラダ ゼリー キムチごはん にくだんご スープ エネルギー たんぱく質 小 598kcal 20.4g 中 741kcal 26.0g		9日 キャベツのおひたし タンドリーチキン ごはん たまご スープ エネルギー たんぱく質 小 558kcal 24.5g 中 708kcal 30.0g		10日 さんしよくあえ ぶたにくのゆかりあげ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 620kcal 29.0g 中 787kcal 36.0g		11日 ドレッシング サラダ パン キャロット スープ とうもろこし エネルギー たんぱく質 小 564kcal 23.2g 中 693kcal 28.0g	
14日 旬…はもの天ぷら あまづけ はものてんぷら わかめごはん さわかん エネルギー たんぱく質 小 609kcal 26.6g 中 761kcal 32.5g		15日 のむヨーグルト かいそう サラダ もちむぎ ごはん シーフード カレー(ルー) エネルギー たんぱく質 小 642kcal 24.8g 中 800kcal 28.5g		16日 ポイルやさい ごきかな ヤンニョムチキン ごはん ちゅうか スープ エネルギー たんぱく質 小 579kcal 25.5g 中 730kcal 30.7g		17日 なつとう ごまあえ もちむぎ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 577kcal 26.6g 中 723kcal 26.8g		18日 とりにくの トマトソース こくとうパン キャベツと ペーコンの スープ だいずいりこ エネルギー たんぱく質 小 602kcal 32.6g 中 770kcal 39.9g	
21日 敬老の日		22日 国民の休日		23日 秋分の日		24日 行事食…お月見 (いもたき) しそひきあえ ホキの もみじあげ ごはん いもたき エネルギー たんぱく質 小 655kcal 25.5g 中 824kcal 31.3g		25日 きわかめ の サラダ パン ソース スパゲッティ ぶどう 「りょう」でくばる エネルギー たんぱく質 小 588kcal 23.5g 中 747kcal 29.3g	
28日 アーモンド こうやどうふ あげに ごはん ぶたじる エネルギー たんぱく質 小 651kcal 22.2g 中 809kcal 26.2g		29日 すだちふうみづけ ししよフライ (小)2び(中)3び ごはん けんちん じる エネルギー たんぱく質 小 587kcal 21.0g 中 775kcal 26.6g		30日 ひじき サラダ のむヨーグルト パン ちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 601kcal 24.5g 中 749kcal 30.3g		味めぐり【宮崎県】 宮崎県は、温暖で豊かな自然に恵まれ、「日本のひなた（日向）」と呼ばれています。太陽の恵みに育まれた野菜・果物や宮崎牛など多くの農畜産物が生産されています。『チキン南蛮』のはじまりは、延岡市の洋食店でまかない料理として出されていた「鶏から揚げ甘酢漬」とされています。今では、タルタルソースをかけたり、サラダを添えたりする形が人気となり、家庭や学校給食など日常の食事として広く親しまれるようになりました。			

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) 豚肉・鶏肉(愛媛) ししゃも(ノルウェー) さば(日本) ホキ(ニュージーランド) はも(愛媛) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・愛媛・日本・アメリカ) 平天・ちくわ(北海道・タイ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) にんじん(北海道・徳島) じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島) さつまいも(徳島・茨城・熊本) かぼちゃ(北海道・愛媛・ニュージーランド) キャベツ(群馬・長野・愛媛) きゅうり(愛媛・高知・熊本・佐賀・岐阜・北海道・岡山) ごぼう(鹿児島・岡山・青森・北海道) たまねぎ(北海道・愛媛) さといも(九州) なし(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛) すだち(徳島) バイナップル(タイ) しめじ(香川・広島) エリンギ(香川・広島・福岡) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(日本) くわがめ(徳島) わかめ(東北) ひじき(松山) あおのり(日本)

※ (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
☺ … 契約農家の野菜を使ったメニュー (食品は太字)

※ 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。
※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>



9月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

新学期が始まりました。2学期は、行事がたくさんあります。早寝早起きやバランスのよい食事を心がけ、心も体も元気に過ごせるようにしましょう。

食べていますか？ 朝ごはん

朝ごはんは、1日のうちで最も大切な食事といわれています。毎日朝ごはんを食べると、よいことがたくさんあります。今月は朝ごはんを食べることの大切さについて、考えてみましょう。

集中力・学力アップ

毎日朝ごはんを食べる人は、そうでない人に比べて、学力が高い傾向にあります。脳のエネルギーとなるブドウ糖（ごはんやパンなどの炭水化物）をはじめ、様々な栄養素を補給しましょう。



体温の上昇

睡眠中に下がっていた体温が上がります。特に、たんぱく質（卵や魚など）を取り入れると効果的です。体温が十分に上がることで、筋肉や関節も温まり、体が活動モードに切り替わります。



便秘の予防

胃の中に食べ物が入ってくると、その信号を受けて、大腸がぜん動運動を起こし、便を送り出します。朝ごはんを食べることにより、排便リズムが整い、体の調子がよくなります。



心の健康

毎日朝ごはんを食べる人は、そうでない人と比べて、「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができたと研究で報告されています。



朝ラク♪時短メニューの紹介

大人も子どもも忙しい朝の時間。時短メニューで無理なく続けられる朝ごはんを作りましょう。

そのまま出すだけ♪

(例) ヨーグルト、バナナなど



前日のおかずをリメイク♪

(例) ごはんとひじきの煮物で…



オールインワン♪

(例) 食パンに野菜やチーズなどをのせて…



生活習慣病を防ごう！

子どもが生活習慣病にかかる要因として大きなものが、偏った食事、運動不足、生活リズムの乱れです。子どものころに身に付いた習慣は、大人になってからでは、なかなか直りません。生涯、健康でいられるように生活習慣を見直してみましょう。



早寝・早起き・朝ごはん
規則正しい生活をする



バランスのよい食事を
する



甘い飲み物やお菓子を
とりすぎない



よくかんで食べる



適度な運動をする



夜食をひかえる

【宮崎県の郷土料理】チキン南蛮 ～日本の味めぐり献立～

【材料】(小学校中学年4人分の量)

鶏むね肉	180g
にんにく	少々
しょうが	少々
うす口醤油	小さじ1/2
酒	小さじ1と1/2
小麦粉	大さじ2と1/2
卵	15g
水	適量
揚げ油	適量
砂糖	大さじ1
うす口醤油	大さじ1/2
酢	小さじ1
水	小さじ1/2
タルタルソース	30g

【作り方】

- ① 鶏むね肉は一口大に切り、にんにくとしょうがは、すりおろす。
- ② ①にうす口醤油と酒を加えて、下味をつける。
- ③ Aで衣を作り、②と混ぜ合わせて、油で揚げる。
- ④ Bの調味料を沸かし、③とからめる。
- ⑤ ④を皿に盛り付け、上からタルタルソースをかける。



※ 予定献立表の味めぐりの欄もご覧ください。