

# 令和6年1月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>カリフラワー、ブロッコリー、ごぼう、みずな、かに、はくさい、ポンカン、はれひめ</p>	<p>しぎょうしき 始業式</p>	<p>10日 行事食…正月(黒豆)</p> <p>くろまめ、かきあげ</p> <p>ごはん、うまに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>21.1g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>25.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	21.1g	中 781kcal	25.5g	<p>11日</p> <p>くきわかめのサラダ</p> <p>ぎょうざ(小)2こ・(中)3こ</p> <p>ごはん、みそラーメン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 597kcal</td><td>20.9g</td></tr> <tr><td>中 730kcal</td><td>26.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	20.9g	中 730kcal	26.6g	<p>12日 旬…フロッキーサラダ</p> <p>はれひめ</p> <p>ごはん、エッグカレー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>20.2g</td></tr> <tr><td>中 780kcal</td><td>27.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	20.2g	中 780kcal	27.1g												
エネルギー	たんぱく質																																	
小 613kcal	21.1g																																	
中 781kcal	25.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 597kcal	20.9g																																	
中 730kcal	26.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 606kcal	20.2g																																	
中 780kcal	27.1g																																	
<p>15日</p> <p>みそ、ぶたにく、だいたく、にぼし、ごま</p> <p>ごはん、マーボー豆腐</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 588kcal</td><td>28.8g</td></tr> <tr><td>中 748kcal</td><td>34.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 588kcal	28.8g	中 748kcal	34.9g	<p>16日</p> <p>ジャム、ホキのオランダあげ</p> <p>パン、ミネストローネ</p> <p>きなこまめ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 610kcal</td><td>30.6g</td></tr> <tr><td>中 761kcal</td><td>37.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 610kcal	30.6g	中 761kcal	37.9g	<p>17日</p> <p>いそあえ</p> <p>さばのしょうがに</p> <p>ごはん、だいこんのみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 602kcal</td><td>22.7g</td></tr> <tr><td>中 784kcal</td><td>28.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	22.7g	中 784kcal	28.9g	<p>18日</p> <p>ポイルやさい</p> <p>サイコロステーキ</p> <p>えびピラフ、クリームスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 601kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 768kcal</td><td>31.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	25.1g	中 768kcal	31.3g	<p>19日 旬…かに玉汁</p> <p>おひたし、こいわしのなんばんに</p> <p>ごはん、かにたまじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 562kcal</td><td>24.5g</td></tr> <tr><td>中 715kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	24.5g	中 715kcal	30.0g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 588kcal	28.8g																																	
中 748kcal	34.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 610kcal	30.6g																																	
中 761kcal	37.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 602kcal	22.7g																																	
中 784kcal	28.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 601kcal	25.1g																																	
中 768kcal	31.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 562kcal	24.5g																																	
中 715kcal	30.0g																																	
<p>22日</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>もちむぎごはん、にくじゃが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 600kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 768kcal</td><td>29.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 600kcal	24.0g	中 768kcal	29.6g	<p>23日</p> <p>チリコンカン</p> <p>パン、はくさいスープ、ポンカン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>35.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	28.4g	中 758kcal	35.4g	<p>24日</p> <p>チンゲンさいのおひたし</p> <p>ぶたにくのからあげ</p> <p>こぎつねごはん、すましじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 587kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 746kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	26.4g	中 746kcal	33.3g	<p>25日</p> <p>えひめけんさんこむぎこをブレンドしたパンです</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>パン、はなやさいのクリームに、いちご</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 563kcal</td><td>25.2g</td></tr> <tr><td>中 714kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 563kcal	25.2g	中 714kcal	31.9g	<p>26日</p> <p>さんしょくあえ</p> <p>たいのころもあげ</p> <p>ごはん、ごもくに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 587kcal</td><td>27.6g</td></tr> <tr><td>中 750kcal</td><td>34.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	27.6g	中 750kcal	34.1g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 600kcal	24.0g																																	
中 768kcal	29.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 606kcal	28.4g																																	
中 758kcal	35.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 587kcal	26.4g																																	
中 746kcal	33.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 563kcal	25.2g																																	
中 714kcal	31.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 587kcal	27.6g																																	
中 750kcal	34.1g																																	
<p>29日 味めぐり…愛媛県</p> <p>ひのかがなます</p> <p>せんざんき</p> <p>もちむぎごはん、いよさつま</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	24.2g	中 754kcal	29.2g	<p>30日</p> <p>ポンカン、ごまドレッシングサラダ</p> <p>ごはん、ハヤシライス(ルー)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 619kcal</td><td>21.5g</td></tr> <tr><td>中 782kcal</td><td>26.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 619kcal	21.5g	中 782kcal	26.0g	<p>31日</p> <p>なっとう、おこのみてん</p> <p>ごはん、すいとん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 620kcal</td><td>24.5g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>29.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 620kcal	24.5g	中 781kcal	29.4g	<p>あじ、えひめけん 味めぐり【愛媛県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、「愛媛県」です。</p> <p>『いよさつま』は、八幡浜市をはじめ、南予地方一帯の郷土料理として知られています。鯛やあじ、いわしなど、地域や季節によって、手に入りやすい新鮮な魚を焼き、その身をほぐして、麦みそとすり合わせます。それを直火であぶり、魚の骨でとっただし汁でのばします。魚の旨味や、みその香りが味わえる郷土料理です。</p> <p>愛媛県産小麦粉を使用したパン</p> <p>25日のコッペパンは、愛媛県産の小麦粉「せときらら」をブレンドして作ったパンです。</p>													
エネルギー	たんぱく質																																	
小 593kcal	24.2g																																	
中 754kcal	29.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 619kcal	21.5g																																	
中 782kcal	26.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 620kcal	24.5g																																	
中 781kcal	29.4g																																	

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) さば(ノルウェー) たい(愛媛) かに(日本) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ・中部地方) あげ(愛媛) すり身・平天(北海道・アメリカ) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道) 黒豆(北海道) 里芋(九州地方) じゃがいも(北海道・松山・長崎) 白菜(愛媛・兵庫・徳島・鹿児島) キャベツ(松山・愛媛・熊本) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(熊本・愛媛・徳島・岡山・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島・松山・広島・鳥取) チンゲン菜(徳島・福岡・熊本・静岡) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本) ほうれん草(愛媛・徳島・松山) たまねぎ(北海道) ごぼう(北海道・青森・岡山) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) わかめ(宮城) 昆布(北海道) くきわかめ(徳島) いちご(愛媛) はれひめ(愛媛・松山) ポンカン(愛媛) しめじ(香川・広島・福岡) しいたけ(三重) 押しもち麦(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【血や筋肉や骨をつくる食べ物】  
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、不明点がありましたら、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/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>



<松山市HP>