

# 令和4年12月 予定献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																																			
<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>ブロッコリー、しゆんぎく、だいこん、はくさい、きょうねぎ、かぶ、はまち、ほたて、いか、べにまどんな、ゆず</p>		<p><b>味のめぐり【大阪府】</b></p> <p>今月の味のめぐり献立は、「大阪府」です。 『かやくご飯』は、野菜や肉などの具材を入れて炊いた炊き込みご飯のことです。かやくは「加薬」の意味があり、旬の野菜などを加えて栄養価を高め薬効をあげることからその名がつけられたと言われています。『かす汁』は、酒蔵が多い関西地方で親しまれている料理で、寒い時期には体を温めてくれます。</p>		<p><b>1日</b></p> <p>ハンバーグのソースかけ、ごはん、ほうれんそうのスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 599kcal</td><td>27.2g</td></tr> <tr><td>中 730kcal</td><td>32.4g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	27.2g	中 730kcal	32.4g	<p><b>2日 旬…ほたてごはん</b></p> <p>キャベツのおひたし、ホキのごまあげ、ほたてごはん、かぶのみそじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 560kcal</td><td>27.3g</td></tr> <tr><td>中 713kcal</td><td>34.2g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 560kcal	27.3g	中 713kcal	34.2g	<p><b>5日</b></p> <p>ブロッコリーサラダ、チーズ、もちむぎごはん、カレーライス(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 616kcal</td><td>21.5g</td></tr> <tr><td>中 774kcal</td><td>25.8g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 616kcal	21.5g	中 774kcal	25.8g	<p><b>6日</b></p> <p>とりにくのてりやき、ひめむぎパン、はくさいスープ、みかん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 575kcal</td><td>29.9g</td></tr> <tr><td>中 711kcal</td><td>36.8g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 575kcal	29.9g	中 711kcal	36.8g	<p><b>7日</b></p> <p>アーモンドなます、いかのさらさあげ、ごはん、いそに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 618kcal</td><td>28.7g</td></tr> <tr><td>中 786kcal</td><td>35.9g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	28.7g	中 786kcal	35.9g	<p><b>8日</b></p> <p>ホキのフルーツソース、こめパン、パンブキンスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 637kcal</td><td>33.2g</td></tr> <tr><td>中 798kcal</td><td>41.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 637kcal	33.2g	中 798kcal	41.6g	<p><b>9日</b></p> <p>いそあえ、なっとう、ごはん、おでん</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 711kcal</td><td>29.9g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	24.5g	中 711kcal	29.9g
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 599kcal	27.2g																																																										
中 730kcal	32.4g																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 560kcal	27.3g																																																										
中 713kcal	34.2g																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 616kcal	21.5g																																																										
中 774kcal	25.8g																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 575kcal	29.9g																																																										
中 711kcal	36.8g																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 618kcal	28.7g																																																										
中 786kcal	35.9g																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 637kcal	33.2g																																																										
中 798kcal	41.6g																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 562kcal	24.5g																																																										
中 711kcal	29.9g																																																										
<p><b>12日 味のめぐり…大阪府</b></p> <p>かきあげ、かやくごはん、かすじる</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>22.3g</td></tr> <tr><td>中 718kcal</td><td>27.2g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	22.3g	中 718kcal	27.2g	<p><b>13日</b></p> <p>こんぶサラダ、パン、クリームシチュー、みかん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 595kcal</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>中 730kcal</td><td>29.7g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	24.3g	中 730kcal	29.7g	<p><b>14日</b></p> <p>おこのみでん、ごこまいりごはん、ほうとう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 561kcal</td><td>21.6g</td></tr> <tr><td>中 710kcal</td><td>26.4g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 561kcal	21.6g	中 710kcal	26.4g	<p><b>15日</b></p> <p>くのみあえ、ことうパン、さつまいものからあげ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 631kcal</td><td>27.8g</td></tr> <tr><td>中 793kcal</td><td>34.2g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 631kcal	27.8g	中 793kcal	34.2g	<p><b>16日</b></p> <p>れんこんのきんぴら、アーモンド、もちむぎごはん、あぶたま(どんぶり(ぐ))</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>23.9g</td></tr> <tr><td>中 757kcal</td><td>29.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	23.9g	中 757kcal	29.6g																				
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 562kcal	22.3g																																																										
中 718kcal	27.2g																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 595kcal	24.3g																																																										
中 730kcal	29.7g																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 561kcal	21.6g																																																										
中 710kcal	26.4g																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 631kcal	27.8g																																																										
中 793kcal	34.2g																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 602kcal	23.9g																																																										
中 757kcal	29.6g																																																										
<p><b>19日</b></p> <p>フライドチキン、デザート、コーンピラフ、やさしいつばりスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 655kcal</td><td>27.6g</td></tr> <tr><td>中 797kcal</td><td>33.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 655kcal	27.6g	中 797kcal	33.6g	<p><b>20日</b></p> <p>はくさいサラダ、パン、ポークビーンズ、べにまどんな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 625kcal</td><td>28.8g</td></tr> <tr><td>中 774kcal</td><td>35.4g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 625kcal	28.8g	中 774kcal	35.4g	<p><b>21日 行事食…冬至 (かぼちゃのどほろ煮)</b></p> <p>ゆずふうみづけ、ししゃものからあげ、小2び 中3び、ごはん、かぼちゃのそぼろご</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 617kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 808kcal</td><td>31.4g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	24.6g	中 808kcal	31.4g	<p><b>22日</b></p> <p>ごまドレッシング、サラダ、パン、じゃがいものベーコンに、みかん</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>22.0g</td></tr> <tr><td>中 746kcal</td><td>26.7g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	22.0g	中 746kcal	26.7g	<p><b>23日</b></p> <p>きりぼしだいごんのちゅうかサラダ、ごはん、あつあげいり、はつぼうさい</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 583kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>35.7g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 583kcal	28.4g	中 754kcal	35.7g																				
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 655kcal	27.6g																																																										
中 797kcal	33.6g																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 625kcal	28.8g																																																										
中 774kcal	35.4g																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 617kcal	24.6g																																																										
中 808kcal	31.4g																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 602kcal	22.0g																																																										
中 746kcal	26.7g																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																										
小 583kcal	28.4g																																																										
中 754kcal	35.7g																																																										

**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(愛媛) 鶏肉(愛媛) ほたて(北海道) いか(中南米) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・すり身・平天(北海道) 大豆(北海道) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・オセアニア州) 小松菜(愛媛・福岡・徳島) ほうれん草(愛媛・徳島・松山) 白菜(愛媛・徳島・熊本) かぶ(愛媛) だいこん(愛媛・熊本・長崎・松山・徳島・青森) 京ねぎ(愛媛・鳥取・大分) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛) 里芋(九州) わかめ(宮城) ひじき(松山) 昆布(北海道) きくらげ(松山) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野)

※ (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】  
 ※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(1訂)に基づいて算出しています。

**味のめぐり…日本の味のめぐり献立**  
**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、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

松山市の学校給食のホームページ… <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

出典：農林水産省 [https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_youru/i/search\\_menu/index.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_youru/i/search_menu/index.html)  
 使用イラスト：株式会社アドム「5訂版食品図鑑」

