



令和3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>かに、ごぼう、だいこん、カリフラワー、はくさい、ブロッコリー、みずな、ほうかん、あまくさ、はれひめ</p>		<p>愛媛県の味めぐり</p> <p>愛媛県では、酢の代わりに、酸味と香味が強い「かぼす」や「みかん」などの柑橘果汁を使って作った郷土料理があります。給食では、「あげぼのずし」として、愛媛県産の「みかん」などの果汁を酢と合わせて作っています。「せんざんき」は、鶏料理が盛んな東予地方（愛媛県の今治市）の郷土料理です。鶏肉に、しょうが、酒、醤油などで下味を付け、片栗粉をまぶして油で揚げています。</p>		<p>8日</p> <p>こいわしのからあげ、さんしょくあえ、ごはん、いそに</p> <p>エネルギー 小 615kcal 中 777kcal たんぱく質 25.6g 31.3g</p>	<p>ぎゅうにゅう、あげ、だいち、ひじき、こめ、こんにやく、あぶら、さとう、でんぷん、れんこん、さやいんげん、にんじん、キャベツ、こまつな</p>
<p>11日</p> <p>せいじん 大人の日</p>	<p>12日</p> <p>ひじき、チーズ、サラダ、もちむぎ、ごはん、エッグカレー(ルー)</p> <p>エネルギー 小 663kcal 中 835kcal たんぱく質 23.9g 28.5g</p>	<p>13日</p> <p>ジャム、えびのこみあげ、ひめむぎパン、はくさいのスープ</p> <p>エネルギー 小 613kcal 中 756kcal たんぱく質 27.8g 34.5g</p>	<p>14日 行事食...正月 (くりきんとん)</p> <p>たいのいそべあげ、くりきんとん、ごはん、だいこんのみそしる</p> <p>エネルギー 小 678kcal 中 862kcal たんぱく質 23.8g 29.2g</p>	<p>15日 旬...花野菜のクリーム煮</p> <p>しょうゆドレッシング、サラダ、こめパン、はなやさいのクリームに、はれひめ</p> <p>エネルギー 小 625kcal 中 779kcal たんぱく質 26.7g 33.3g</p>	
<p>18日 我が家の献立 優秀作品</p> <p>つねあげ、とりにくとこんさいのたまごみごはん、すいとん</p> <p>エネルギー 小 640kcal 中 808kcal たんぱく質 27.0g 33.5g</p>	<p>19日</p> <p>ごまあえ、なつとう、ごはん、にくじゃが</p> <p>エネルギー 小 637kcal 中 796kcal たんぱく質 23.6g 27.8g</p>	<p>20日</p> <p>ポイルやさい、こくとうパン、みそラーメン、たいのからあげ</p> <p>エネルギー 小 644kcal 中 815kcal たんぱく質 29.3g 36.6g</p>	<p>21日</p> <p>きんぴら、もちむぎ、あぶたま、どんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー 小 587kcal 中 756kcal たんぱく質 23.3g 29.6g</p>	<p>22日</p> <p>コーン、サラダ、ひめむぎパン、ポーク、ビーンズ、いちご</p> <p>エネルギー 小 649kcal 中 810kcal たんぱく質 26.5g 32.5g</p>	
<p>25日 旬...大根のあまみそいため</p> <p>ごさかな、だいこんのあまみそいため、ごこまいいり、ごはん、とうふじる</p> <p>エネルギー 小 601kcal 中 770kcal たんぱく質 26.8g 33.6g</p>	<p>26日</p> <p>たいのアーモンドあげ、ゆずふうみづけ、ごはん、ちゃんこなべ</p> <p>エネルギー 小 645kcal 中 809kcal たんぱく質 27.8g 34.3g</p>	<p>27日</p> <p>だいこん、サラダ、パン、ようふう、にこみ、きなこめ</p> <p>エネルギー 小 598kcal 中 751kcal たんぱく質 26.1g 32.3g</p>	<p>28日 味めぐり...愛媛県</p> <p>せんざんき、はくさいのおひたし、あげぼのずし、すましじる</p> <p>エネルギー 小 600kcal 中 761kcal たんぱく質 25.3g 31.5g</p>	<p>29日</p> <p>ポンカン、カラフルナムル、パン、あつあげのちゅうかいため</p> <p>エネルギー 小 636kcal 中 788kcal たんぱく質 28.0g 34.5g</p>	

牛肉(北海道・愛媛・九州・四国) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) いわし(香川) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) かまぼこ・すり身(北海道) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎) さつまいも(徳島・鹿児島・熊本・宮崎) こまつな(愛媛・福岡・熊本・鳥取・徳島) にんじん(長崎) カリフラワー(熊本・愛媛・岡山・徳島・高知) キャベツ(愛媛・松山・熊本・福岡・愛知・徳島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) だいこん(愛媛・熊本・長崎・大分・香川・徳島) ごぼう(北海道・青森・岡山) たまねぎ(北海道) はくさい(愛媛) くり(愛媛) はれひめ(愛媛) ポンカン(愛媛) いちご(愛媛・佐賀・熊本・高知) まいたけ(福岡・香川) エリンギ(香川) しいたけ(北海道) きくらげ(松山) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城・岩手) きわかめ(徳島) ひじき(松山)

※ (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
旬...旬の食材を活かした献立

※ 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。
※ 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>