



# 令和2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>しゆん さかな やさいくだもの</p> <p>かに カリフラワー ぼんかん しょうだいこん はくさい はれひめ ごぼう あまくさ ブロッコリー</p>	<p>愛媛県の味めぐり</p> <p>今月は、愛媛県の味めぐりです。「しょうゆ飯」は古くから松山地方に伝わる郷土料理です。昔から祭りや祝いごとの日に食べられてきました。緑のかぶらは、松山地方に伝わる冬の野菜です。収穫した時は中が白く皮が紫色をしていますが、だいたい酢に漬けると緑色に変わるのが特徴です。</p>	<p>8日</p> <p>赤: ぱんサンス、ごはん、あつあげのちゅうかいため</p> <p>黄: ぎゅうにゅう、ぶたにく、あげどうふ、うずらたまご</p> <p>緑: ぎゅうにゅう、みそ、だいたく、えび</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 24.4g 中 800kcal 30.5g</p>	<p>9日 行事食…正月(くろまめ)</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、あげ、とりにく、ぶたにく、だいたく、みそ</p> <p>黄: こめ、はるさめ、ごま、でんぶん、さとう、あぶら、ごま</p> <p>緑: しょうが、きゅうり、たけのこ、だいこん、きくらげ、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 658kcal 26.9g 中 839kcal 33.6g</p>	<p>10日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく</p> <p>黄: こめ、パン、じゃがいも、あぶら、さとう</p> <p>緑: たまねぎ、はれひめ、カリフラワー、ブロッコリー、グリーンピース</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 622kcal 26.7g 中 781kcal 33.5g</p>
<p>13日</p> <p>せいじんひ 成人の日</p>	<p>14日</p> <p>赤: おひたし、いわしのかわりソース</p> <p>黄: ぎゅうにゅう、あげ、いわし</p> <p>緑: だいたく、えび</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 22.2g 中 757kcal 27.4g</p>	<p>15日</p> <p>赤: あまくさ</p> <p>黄: じゃがいもとえびのケチャップいため</p> <p>緑: ぎゅうにゅう、みそ、だいたく、えび</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 652kcal 24.5g 中 829kcal 30.5g</p>	<p>16日</p> <p>赤: ナムル</p> <p>黄: ぎゅうにゅう、みそ、だいたく、えび</p> <p>緑: しょうが、きゅうり、たけのこ、だいこん、きくらげ、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.6g 中 774kcal 32.9g</p>	<p>17日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とうふ</p> <p>黄: パン、じゃがいも、ピーン、さとう、ごま</p> <p>緑: たけのこ、あまくさ、もやし、にんじん、きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 641kcal 26.5g 中 801kcal 32.7g</p>
<p>20日</p> <p>赤: そくせきづけ</p> <p>黄: ぎゅうにゅう、ひらてん、ひじき、あげ、だいたく、とりにく</p> <p>緑: しょうゆ飯</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 26.5g 中 809kcal 34.0g</p>	<p>21日</p> <p>赤: のり</p> <p>黄: ぎゅうにゅう、とりにく、のり</p> <p>緑: だいたく、えび</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 20.7g 中 789kcal 27.1g</p>	<p>22日</p> <p>赤: たら</p> <p>黄: じゃがいも、さとう</p> <p>緑: ぎゅうにゅう、みそ、わかめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.5g 中 765kcal 32.9g</p>	<p>23日</p> <p>赤: きりぼしだいこんとひじきのもの</p> <p>黄: こめ、さとう、あぶら、でんぶん</p> <p>緑: しょうが、きゅうり、たけのこ、だいこん、きくらげ、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 593kcal 24.8g 中 758kcal 31.3g</p>	<p>24日</p> <p>赤: コーン</p> <p>黄: ぎゅうにゅう、ぶたにく、あげどうふ、たまご、ひらてん</p> <p>緑: たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 24.3g 中 784kcal 30.0g</p>
<p>27日 味めぐり…愛媛県</p> <p>赤: ひのかぶなます</p> <p>黄: しょうゆ飯</p> <p>緑: しょうゆ飯</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 21.9g 中 755kcal 27.0g</p>	<p>28日</p> <p>赤: ひじき</p> <p>黄: じゃがいも、さとう</p> <p>緑: しょうゆ飯</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 653kcal 22.9g 中 849kcal 29.2g</p>	<p>29日</p> <p>赤: かわりきんぴら</p> <p>黄: じゃがいも、さとう</p> <p>緑: しょうゆ飯</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 23.7g 中 753kcal 29.0g</p>	<p>30日</p> <p>赤: たら</p> <p>黄: じゃがいも、さとう</p> <p>緑: しょうゆ飯</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 24.3g 中 768kcal 30.6g</p>	<p>31日</p> <p>赤: だいこん</p> <p>黄: ぎゅうにゅう、とりにく、きなこ</p> <p>緑: しょうゆ飯</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 605kcal 24.6g 中 761kcal 30.8g</p>

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たら(アメリカ) いわし(北海道) ししゃも(アイスランド) えび(インドネシア) 小煮干(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・厚揚げ・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道) 玉葱(北海道) 人参(長崎) さつま芋(徳島・鹿児島) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎) 庄大根(愛媛) ピーマン(宮崎・高知) 白菜(愛媛) キャベツ(愛媛) こまつな(愛媛・徳島) ほうれん草(愛媛・徳島) 春菊(愛媛・福岡) チンゲンサイ(徳島・熊本・福岡) なら(高知) カリフラワー(愛媛・熊本・徳島・岡山・高知) セロリ(福岡・熊本・静岡) ごぼう(北海道・青森) ねぎ(愛媛・高知・香川) しょうが(高知・熊本) パセリ(香川) にんにく(青森) えのきたけ(愛媛・宮崎・熊本) しめじ(香川・福岡) ポンカン(愛媛) はれひめ(愛媛) 天草(愛媛) わかめ(兵庫) 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>