



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>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>ラザニア</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ごはん ミネストローネ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 596kcal</td><td>21.0g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>26.2g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 596kcal | 21.0g | 中 764kcal | 26.2g | <p>9日 行事食…正月(くろまめ)</p> <p>たいのしおやき</p> <p>くろまめ ごまあえ</p> <p>ごはん ぶたじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 610kcal</td><td>26.7g</td></tr> <tr><td>中 762kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 610kcal | 26.7g | 中 762kcal | 32.1g | <p>10日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>はくさい サラダ</p> <p>ごはん はなやさいのクリームに はれひめ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 607kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 762kcal</td><td>31.8g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 607kcal | 25.4g | 中 762kcal | 31.8g | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 596kcal | 21.0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 764kcal | 26.2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 610kcal | 26.7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 762kcal | 32.1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 607kcal | 25.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 762kcal | 31.8g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>13日</p> <p>せいじん ひ 成人の日</p> | <p>14日</p> <p>いわしのかわりソース</p> <p>おひたし</p> <p>ごはん だいごんのみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>23.2g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>28.7g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 615kcal | 23.2g | 中 781kcal | 28.7g | <p>15日</p> <p>ドレッシング サラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>ポークビーンズ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 641kcal</td><td>26.5g</td></tr> <tr><td>中 801kcal</td><td>32.7g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 641kcal | 26.5g | 中 801kcal | 32.7g | <p>16日</p> <p>かわり きんぴら</p> <p>わかめごはん</p> <p>ちゃんこなべ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 577kcal</td><td>21.9g</td></tr> <tr><td>中 722kcal</td><td>26.8g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 577kcal | 21.9g | 中 722kcal | 26.8g | <p>17日</p> <p>じゃがいもとえびのケチャップいため</p> <p>あまくさ</p> <p>ごはん ビーフン 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 642kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 819kcal</td><td>29.4g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 642kcal | 23.6g | 中 819kcal | 29.4g | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 615kcal | 23.2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 781kcal | 28.7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 641kcal | 26.5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 801kcal | 32.7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 577kcal | 21.9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 722kcal | 26.8g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 642kcal | 23.6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 819kcal | 29.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>20日</p> <p>ししゃものからあげ</p> <p>そくせきづけ</p> <p>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 624kcal</td><td>26.5g</td></tr> <tr><td>中 809kcal</td><td>34.0g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 624kcal | 26.5g | 中 809kcal | 34.0g | <p>21日</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>のり</p> <p>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 620kcal</td><td>22.2g</td></tr> <tr><td>中 780kcal</td><td>26.7g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 620kcal | 22.2g | 中 780kcal | 26.7g | <p>22日</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>エッグカレー(ルウ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 653kcal</td><td>22.9g</td></tr> <tr><td>中 850kcal</td><td>29.1g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 653kcal | 22.9g | 中 850kcal | 29.1g | <p>23日</p> <p>きりぼしだいごとん ひじきのもの</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぶたたま どんぶり(く)</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>24.8g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>31.3g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 593kcal | 24.8g | 中 758kcal | 31.3g | <p>24日</p> <p>たらのあまからに</p> <p>こくとうパン</p> <p>みそラーメン</p> <p>ほんかん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 636kcal</td><td>29.7g</td></tr> <tr><td>中 803kcal</td><td>37.2g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 636kcal | 29.7g | 中 803kcal | 37.2g |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 624kcal | 26.5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 809kcal | 34.0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 620kcal | 22.2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 780kcal | 26.7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 653kcal | 22.9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 850kcal | 29.1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 593kcal | 24.8g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 758kcal | 31.3g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 636kcal | 29.7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 803kcal | 37.2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>27日 味めぐり…愛媛県</p> <p>ぶたにくのからあげ</p> <p>ひのかぶなます</p> <p>しょうゆめし</p> <p>ぎょうそうめん 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 629kcal</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>中 798kcal</td><td>34.4g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 629kcal | 27.5g | 中 798kcal | 34.4g | <p>28日</p> <p>せんざんぎ</p> <p>すもの</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>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 592kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 766kcal</td><td>29.8g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 592kcal | 23.7g | 中 766kcal | 29.8g | <p>29日 旬…庄大根のサラダ</p> <p>しょうだいごんのサラダ</p> <p>アップルパン</p> <p>ポトフ</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 624kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 780kcal</td><td>30.7g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 624kcal | 24.9g | 中 780kcal | 30.7g | <p>30日</p> <p>たらのピリカラフル</p> <p>オレンジピラフ</p> <p>はくさいとベーコンのスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 604kcal</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>中 768kcal</td><td>30.6g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 604kcal | 24.3g | 中 768kcal | 30.6g | <p>31日</p> <p>ポンカン ナムル</p> <p>ごはん マーボー とうふ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 634kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 802kcal</td><td>32.5g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 634kcal | 26.4g | 中 802kcal | 32.5g |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 629kcal | 27.5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 798kcal | 34.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 592kcal | 23.7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 766kcal | 29.8g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 624kcal | 24.9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 780kcal | 30.7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 604kcal | 24.3g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 768kcal | 30.6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 634kcal | 26.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 802kcal | 32.5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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) えのきだけ(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…旬の食材を生かした献立
 …このマークは南調理場独自献立の日です

※ 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>