



# 令和2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>学校給食で食べたい 我が家の献立</b></p> <p>4日「水炊きうどん」は、昨年度実施された「学校給食で食べたい我が家の献立」の優秀作品です。お楽しみに！</p> <p><b>我が家の献立</b></p>	<p><b>1日</b></p> <p>赤 フレンチサラダ</p> <p>黄 こめこパン</p> <p>黄 あぶら</p> <p>黄 じゃがいも</p> <p>黄 でんぶ</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 たまねぎ</p> <p>緑 かぼちゃ</p> <p>緑 さやいんげん</p> <p>緑 にんじん</p> <p>緑 キャベツ</p> <p>緑 きゅうり</p> <p>緑 みかんジュース</p> <p>ごめこパン</p> <p>パンキン</p> <p>シチュー</p> <p>オムレツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 630kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 786kcal</td><td>34.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 630kcal	28.4g	中 786kcal	34.8g	<p><b>2日</b></p> <p>赤 アーモンド</p> <p>黄 なます</p> <p>黄 ごはん</p> <p>黄 すき焼き</p> <p>緑</p> <p>ごはん</p> <p>すき焼き</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 643kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 820kcal</td><td>31.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 643kcal	25.1g	中 820kcal	31.2g	<p><b>3日</b></p> <p>赤 わかどりの</p> <p>赤 マリアナソース</p> <p>黄 みかん</p> <p>黄 ごはん</p> <p>黄 やさいたっぷり</p> <p>黄 スープ</p> <p>緑</p> <p>ごはん</p> <p>やさいたっぷり</p> <p>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 656kcal</td><td>22.5g</td></tr> <tr><td>中 828kcal</td><td>27.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 656kcal	22.5g	中 828kcal	27.3g	<p><b>4日 我が家の献立 優秀作品</b></p> <p>たいのゆかりあげ</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>こくまいし</p> <p>みずたき</p> <p>うどん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 657kcal</td><td>29.6g</td></tr> <tr><td>中 831kcal</td><td>36.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 657kcal	29.6g	中 831kcal	36.7g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 630kcal	28.4g																																	
中 786kcal	34.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 643kcal	25.1g																																	
中 820kcal	31.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 656kcal	22.5g																																	
中 828kcal	27.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 657kcal	29.6g																																	
中 831kcal	36.7g																																	
<p><b>7日</b></p> <p>赤 カラフル</p> <p>赤 ナムル</p> <p>黄 キムチごはん</p> <p>黄 ワンタン</p> <p>黄 スープ</p> <p>緑</p> <p>ごめ</p> <p>ごまあぶら</p> <p>ごま</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>ワンタン</p> <p>キムチ</p> <p>しょうが</p> <p>えだまめ</p> <p>にんじん</p> <p>えのきたけ</p> <p>チンゲンサイ</p> <p>たまねぎ</p> <p>きゅうり</p> <p>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 606kcal</td><td>20.4g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>25.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	20.4g	中 764kcal	25.3g	<p><b>8日 旬…フロッコリーサラダ</b></p> <p>赤 フロッコリー</p> <p>赤 サラダ</p> <p>黄 こくとうパン</p> <p>黄 チャンポン</p> <p>黄 さつまいものからあげ</p> <p>緑</p> <p>ごめ</p> <p>ごまあぶら</p> <p>ごま</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>チャンポン</p> <p>さつまいも</p> <p>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 601kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>29.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	23.6g	中 764kcal	29.4g	<p><b>9日 味めぐり…滋賀県</b></p> <p>赤 さばのたつたあげ</p> <p>黄 あかかぶのすもの</p> <p>黄 ごはん</p> <p>黄 うちまめ</p> <p>黄 じる</p> <p>緑</p> <p>ごめ</p> <p>ごまあぶら</p> <p>ごま</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>すもの</p> <p>うちまめ</p> <p>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 638kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 820kcal</td><td>31.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 638kcal	24.6g	中 820kcal	31.2g	<p><b>10日</b></p> <p>赤 とりにくの</p> <p>赤 てりやき</p> <p>黄 ペにまどんな</p> <p>黄 ごはん</p> <p>黄 ビーフン</p> <p>黄 じる</p> <p>緑</p> <p>ごめ</p> <p>ごまあぶら</p> <p>ごま</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>ビーフン</p> <p>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 604kcal</td><td>22.7g</td></tr> <tr><td>中 776kcal</td><td>28.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	22.7g	中 776kcal	28.9g	<p><b>11日</b></p> <p>赤 なつとう</p> <p>赤 くるみあえ</p> <p>黄 ごはん</p> <p>黄 おでん</p> <p>緑</p> <p>ごめ</p> <p>ごまあぶら</p> <p>ごま</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>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 668kcal</td><td>26.5g</td></tr> <tr><td>中 845kcal</td><td>32.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 668kcal	26.5g	中 845kcal	32.4g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 606kcal	20.4g																																	
中 764kcal	25.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 601kcal	23.6g																																	
中 764kcal	29.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 638kcal	24.6g																																	
中 820kcal	31.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 604kcal	22.7g																																	
中 776kcal	28.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 668kcal	26.5g																																	
中 845kcal	32.4g																																	
<p><b>14日</b></p> <p>赤 かわかめの</p> <p>赤 サラダ</p> <p>黄 チーズ</p> <p>黄 もちむぎ</p> <p>黄 ごはん</p> <p>黄 カレーライス</p> <p>黄 (ルウ)</p> <p>緑</p> <p>ごめ</p> <p>ごま</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>かわかめ</p> <p>チーズ</p> <p>もちむぎ</p> <p>ごはん</p> <p>カレーライス</p> <p>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 671kcal</td><td>22.2g</td></tr> <tr><td>中 881kcal</td><td>28.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 671kcal	22.2g	中 881kcal	28.2g	<p><b>15日</b></p> <p>赤 チリコンカン</p> <p>黄 ひめむぎパン</p> <p>黄 イタリアン</p> <p>黄 たまごスープ</p> <p>黄 りんご</p> <p>緑</p> <p>ごめ</p> <p>ごま</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>チリコンカン</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>イタリアン</p> <p>たまごスープ</p> <p>りんご</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 648kcal</td><td>29.0g</td></tr> <tr><td>中 804kcal</td><td>36.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 648kcal	29.0g	中 804kcal	36.0g	<p><b>16日</b></p> <p>赤 スマフライ</p> <p>黄 いそあえ</p> <p>黄 ごはん</p> <p>黄 けんちん</p> <p>黄 じる</p> <p>緑</p> <p>ごめ</p> <p>ごま</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>スマフライ</p> <p>いそあえ</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん</p> <p>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 700kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 892kcal</td><td>29.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 700kcal	24.0g	中 892kcal	29.5g	<p><b>17日</b></p> <p>赤 コーン</p> <p>赤 サラダ</p> <p>黄 みかん</p> <p>黄 ごはん</p> <p>黄 じゃがいもの</p> <p>黄 ペーコンに</p> <p>緑</p> <p>ごめ</p> <p>ごま</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>ペーコン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 651kcal</td><td>17.7g</td></tr> <tr><td>中 822kcal</td><td>21.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 651kcal	17.7g	中 822kcal	21.6g	<p><b>18日 行事食…冬至 (かぼちゃのうまに)</b></p> <p>赤 いかのてんぷら</p> <p>黄 ごまあえ</p> <p>黄 ごはん</p> <p>黄 かぼちゃの</p> <p>黄 うまに</p> <p>緑</p> <p>ごめ</p> <p>ごま</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>かぼちゃ</p> <p>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 649kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 828kcal</td><td>33.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 649kcal	27.0g	中 828kcal	33.6g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 671kcal	22.2g																																	
中 881kcal	28.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 648kcal	29.0g																																	
中 804kcal	36.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 700kcal	24.0g																																	
中 892kcal	29.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 651kcal	17.7g																																	
中 822kcal	21.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 649kcal	27.0g																																	
中 828kcal	33.6g																																	
<p><b>21日</b></p> <p>赤 しやものからあげ</p> <p>赤 小2び</p> <p>赤 中3び</p> <p>黄 きんぴら</p> <p>黄 ごはん</p> <p>黄 かぶの</p> <p>黄 みそじる</p> <p>緑</p> <p>ごめ</p> <p>ごま</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>しやもの</p> <p>からあげ</p> <p>きんぴら</p> <p>ごはん</p> <p>かぶ</p> <p>みそ</p> <p>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 585kcal</td><td>21.1g</td></tr> <tr><td>中 755kcal</td><td>26.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 585kcal	21.1g	中 755kcal	26.6g	<p><b>22日</b></p> <p>赤 はるさめ</p> <p>赤 サラダ</p> <p>黄 ジャム</p> <p>黄 パン</p> <p>黄 ちゅうか</p> <p>黄 スープ</p> <p>黄 ココロステーキ</p> <p>緑</p> <p>ごめ</p> <p>ごま</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>はるさめ</p> <p>ジャム</p> <p>パン</p> <p>ちゅうか</p> <p>スープ</p> <p>ココロステーキ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 633kcal</td><td>28.1g</td></tr> <tr><td>中 798kcal</td><td>34.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 633kcal	28.1g	中 798kcal	34.9g	<p><b>23日</b></p> <p>赤 フライド</p> <p>赤 チキン</p> <p>黄 チョコレート</p> <p>黄 ケーキ</p> <p>黄 ツナいりカレーピラフ</p> <p>黄 クリーム</p> <p>黄 スープ</p> <p>緑</p> <p>ごめ</p> <p>ごま</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>チキン</p> <p>クリーム</p> <p>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 746kcal</td><td>30.6g</td></tr> <tr><td>中 927kcal</td><td>38.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 746kcal	30.6g	中 927kcal	38.4g	<p><b>24日</b></p> <p>赤 たいの</p> <p>赤 あまからに</p> <p>黄 みかん</p> <p>黄 ごはん</p> <p>黄 ちゅうか</p> <p>黄 コーン</p> <p>黄 スープ</p> <p>緑</p> <p>ごめ</p> <p>ごま</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>ちゅうか</p> <p>コーン</p> <p>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 676kcal</td><td>24.8g</td></tr> <tr><td>中 852kcal</td><td>30.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 676kcal	24.8g	中 852kcal	30.6g	<p><b>25日</b></p> <p>赤 いそに</p> <p>黄 むぎごはん</p> <p>黄 あぶたま</p> <p>黄 どんぶり</p> <p>黄 (ぐ)</p> <p>緑</p> <p>ごめ</p> <p>ごま</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>いそ</p> <p>むぎ</p> <p>あぶ</p> <p>たま</p> <p>どん</p> <p>ぶり</p> <p>ぐ</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>27.1g</td></tr> <tr><td>中 793kcal</td><td>34.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 616kcal	27.1g	中 793kcal	34.2g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 585kcal	21.1g																																	
中 755kcal	26.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 633kcal	28.1g																																	
中 798kcal	34.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 746kcal	30.6g																																	
中 927kcal	38.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 676kcal	24.8g																																	
中 852kcal	30.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 616kcal	27.1g																																	
中 793kcal	34.2g																																	

**旬の魚・野菜・果物**

しやん さかな やさい くだもの

はまち いか ほたて きょうねぎ

はくさい しゅんぎく ブロccoli かが ゆず

愛媛県産牛肉及び水産物消費拡大緊急対策事業でいただく食品を使った献立です。

- 2日 すき焼き (牛肉)
- 4日 鯛のゆかり揚げ (鯛)
- 11日 おでん (牛肉)
- 16日 スマフライ (スマ)
- 24日 鯛の甘辛煮 (鯛)

**滋賀県の味めぐり**

今月は、滋賀県の味めぐりです。「打ち豆汁」は、滋賀県の湖北地方の郷土料理です。「打ち豆」とは、大豆を木づちで一粒一粒つぶして乾燥させたものです。戦に「打ち勝つ」というゴロ合わせで、信長が好んで兵士に与えたと伝えられています。「赤かぶの酢物」に入っているかぶは「赤丸かぶ」と言い、米原市で古くから栽培されている伝統野菜です。きめ細やかでかたい肉質、美しい紅色が特徴です。

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) 牛肉(北海道・愛媛・九州) たい(愛媛) えび(インドネシア) いか(南米) かまぼこ・平天(北海道) 豆腐・厚揚げ・油揚げ(カナダ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ブロccoli(愛媛・徳島・香川・鳥取) かぶ(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・香川・徳島・松山) 京ねぎ(愛媛・大分・鳥取) 白菜(愛媛・熊本・徳島) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島) ほうれんそう(愛媛・徳島・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

南調理場独自献立

我が家の献立優秀作品

※ 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/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>