



令和3年12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>フロッコリー、しゆんぎく、かぶ、べにまどんな、きょうねぎ、だいこん、はくさい、はまち、ほたて、いか</p>	<p>味のめぐり【鹿児島県】</p> <p>『からいもご飯』は、さつまいもと米を一鍋に炊き込んだ鹿児島県の郷土料理です。</p>	<p>1日</p> <p>きわかめのサラダ、こめこパン、ようふうにこみ、だいずかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.6kcal 2.9. 2g 中 78.0kcal 3.6. 4g</p>	<p>2日</p> <p>だいにん、なます、ごぼん、すきやき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.5kcal 2.4. 7g 中 75.2kcal 3.0. 1g</p>	<p>3日</p> <p>ホキのあまからに、ごぼん、ピーフンじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.2kcal 2.2. 5g 中 80.0kcal 2.7. 7g</p>
<p>6日</p> <p>えびとかぼちゃのオープンやき、みかん、しょうゆめし、かぶのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.4kcal 2.6. 2g 中 75.4kcal 3.2. 6g</p>	<p>7日</p> <p>ドレスィングサラダ、もちむぎごはん、かつどん(ぐ)、ひとくちかつ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.3kcal 2.2. 2g 中 80.5kcal 2.7. 5g</p>	<p>8日</p> <p>すぶた、こくとろパン、ワンタンスープ、べにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 65.3kcal 2.6. 1g 中 81.7kcal 3.1. 8g</p>	<p>9日</p> <p>さんしよくあえ、なつとう、ごぼん、おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.9kcal 2.5. 1g 中 77.1kcal 3.0. 4g</p>	<p>10日</p> <p>ジャーマンポテト、いかのてんぷら、ごぼん、にらたまスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 65.5kcal 2.6. 3g 中 83.4kcal 3.2. 2g</p>
<p>13日 旬…フロッコリーサラダ</p> <p>フロッコリーサラダ、ヨーグルト、もちむぎごはん、カレーライス(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 68.6kcal 2.4. 2g 中 89.8kcal 2.9. 8g</p>	<p>14日 味のめぐり…鹿児島県</p> <p>おひたし、ししゃものからあげ小2び、中3び、からいもごはん、すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.3kcal 2.2. 0g 中 76.9kcal 2.7. 9g</p>	<p>15日</p> <p>そくせきづけ、さばのみそに、ごぼん、いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 65.8kcal 3.0. 4g 中 85.0kcal 3.8. 9g</p>	<p>16日</p> <p>ポイルキャベツ、えびのてんぷら、ゆかりごはん、ちゅうかそば</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 58.3kcal 2.7. 5g 中 75.0kcal 3.5. 2g</p>	<p>17日</p> <p>りんごジャム、ホキのレモンに、パン、クリームシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 68.0kcal 2.7. 8g 中 83.9kcal 3.4. 3g</p>
<p>20日 旬…大根サラダ</p> <p>だいにんサラダ、ぶたにくのしょうがやき、ごぼん、すいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.8kcal 2.4. 4g 中 78.4kcal 3.0. 1g</p>	<p>21日 行事食…冬至(かぼちゃのどぼろ煮)</p> <p>「りょう」でくぼる、ゆずふうみづけ、めひかりのフライ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.1kcal 2.4. 1g 中 79.8kcal 2.9. 3g</p>	<p>22日</p> <p>かふうサラダ、パン、ごぼん、とうふのごもくあんかけ、みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.5kcal 2.7. 6g 中 77.2kcal 3.4. 2g</p>	<p>23日</p> <p>デザート、わかどりのアーモンドあげ、コーンピラフ、やさいたつぶりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 68.8kcal 2.6. 9g 中 85.0kcal 3.3. 3g</p>	<p>24日</p> <p>アーモンドあえ、さつまあげ、ちらしずし、さつまいものみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 69.1kcal 2.2. 9g 中 88.1kcal 2.8. 1g</p>

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・四国・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) いか(ペルー) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー・アイスランド) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) 平天・棒天(北海道) いわしすり身(日本) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道・長崎) フロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) さつまいも(徳島・宮崎・熊本・千葉) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・愛媛) ほうれん草(愛媛・徳島) 白菜(愛媛・熊本・徳島) かぶ(愛媛・香川) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・大分・徳島・香川) たまねぎ(北海道) 京ねぎ(鳥取・愛媛・大分・埼玉) ごぼう(青森・北海道) たけのこ(愛媛) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛) 里芋(九州) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・広島・福岡) まいたけ(福岡・香川) わかめ(日本)

※ (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】

味のめぐり…日本の味のめぐり
 旬…旬の食材を生かした献立
 …南調理場独自献立

※ 食材の都合で献立を変更することがあります。
 ※ 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>