



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 ほうれんそう 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: ぎゅうにゅう とりにく (中)のり 黄: こめ アーモンド 緑: えだまめ にんにく たまねぎ こまつな キャベツ</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 20.7g 中 789kcal 26.5g</p>	<p>9日</p> <p>赤: 旬…花野菜のクリーム煮 黄: こめこパン さとう 緑: たまねぎ カリフラワー グリンピース にんにく</p> <p>はくさい サラダ はなやさいの クリームに はれひめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 25.4g 中 762kcal 31.8g</p>	<p>10日 行事食…正月(くろまめ)</p> <p>赤: ぎゅうにゅう べーコン ぶたにく 黄: こめこパン さとう 緑: たまねぎ カリフラワー グリンピース にんにく</p> <p>せんざんき くろまめ ごまあえ</p> <p>ごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 670kcal 28.0g 中 856kcal 35.1g</p>
<p>春の七草</p> <p>せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな(かぶ) すずしろ(だいこん)</p>	<p>14日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず 黄: ひめむぎパン ポーク ビーンズ 緑: にんにく にんじん たまねぎ コーン キャベツ こまつな トマトピューレ</p> <p>ドレッシング サラダ ひめむぎパン ポーク ビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 641kcal 26.5g 中 801kcal 32.7g</p>	<p>15日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう ぶたにく あげどうふ うずらたまご 黄: じゃがいも えびの ケチャップいため 緑: しょうが たけのこ きくらげ キャベツ たまねぎ にんにく ピーマン</p> <p>きゅうりとだいごんの なます ごはん あつあげの ちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 23.8g 中 754kcal 29.7g</p>	<p>16日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう ぶたにく じゃがいも えび 黄: パン じゃがいも さとう 緑: たけのこ あまくさ</p> <p>じゃがいもとえびの ケチャップいため パン ビーフン じる あまくさ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 654kcal 27.7g 中 821kcal 34.7g</p>	<p>17日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう ひらてん ひじき 黄: こめ こむぎこ さとう でんぶんにんにく 緑: にんにく たくあん こまつな はくさい</p> <p>ししゃものからあげ (小)2び (中)3び そくせきづけ</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 26.5g 中 809kcal 34.0g</p>
<p>20日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう みそ だいず とうふ 黄: こめ さとう あぶら でんぶんにんにく 緑: にんにく しょうが きゅうり きょうねぎ たまねぎ にんじん しいたけ</p> <p>ナムル ごはん マーボー どうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.6g 中 774kcal 32.9g</p>	<p>21日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう みそ ぶたにく たら 黄: パン さとう あぶら でんぶんにんにく 緑: にんにく しょうが きょうねぎ たまねぎ にんじん</p> <p>たらあまから パン みそ ラーメン ポンカン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 612kcal 29.4g 中 770kcal 36.8g</p>	<p>22日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ひらてん 黄: こめ むぎ あぶら さとう 緑: たまねぎ にんにく えのきたけ ねぎ さやいんげん ごぼう きりぼしだいこん</p> <p>きりぼしだいこんと ひじきのもの むぎごはん ぶたたまご どんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 593kcal 24.8g 中 758kcal 31.3g</p>	<p>23日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう とりにく チーズ 黄: パン くるぎと じゃがいも あぶら さとう 緑: たまねぎ にんにく さやいんげん コーン キャベツ こまつな</p> <p>チーズ サラダ ことうパン じゃがいもの カレーふうみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 650kcal 25.9g 中 805kcal 31.6g</p>	<p>24日 味めぐり…愛媛県</p> <p>赤: ぎゅうにゅう とりにく ぎょうそうめん 黄: あげ わかめ ひじき にぼし たまご 緑: こめ こむぎこ さとう あぶら にんにく</p> <p>ひじきのかきあげ のり ひのかぶなます</p> <p>しょうゆめし ぎょうそうめん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 587kcal 21.8g 中 744kcal 26.6g</p>
<p>27日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン 黄: こめ あぶら こむぎこ 緑: にんにく たまねぎ はくさい しめじ グリンピース</p> <p>たらのごみあげ オレンジピラフ はくさいとベーコンのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 23.5g 中 735kcal 32.1g</p>	<p>28日 旬…庄大根のサラダ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう とりにく きなこ 黄: しょうだいごんの サラダ 緑: パン さとう あぶら くるぎと じゃがいも りんご セロリ キャベツ にんにく たまねぎ しょうだいこん</p> <p>しょうだいごんの サラダ アップルパン ポトフ きなこまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 24.9g 中 780kcal 30.7g</p>	<p>29日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう あげ いわし 黄: こめ じゃがいも はだかむぎ もちむぎ くるまい さとう 緑: あかまい みどりまい だいこん にんにく ねぎ しょうが はくさい</p> <p>いわしのたつたあげ おひたし ごこまいり だいごんの みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 23.1g 中 776kcal 28.6g</p>	<p>30日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう あげ くわわかめ ぶたにく ひらてん 黄: パン きんぴら 緑: こめ さとう うどん すいとん こんにやく しいたけ ポンカン にんにく はくさい えのきたけ きょうねぎ しゅんぎく ごぼう</p> <p>かわり きんぴら パン ちゃんこなべ ポンカン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 582kcal 25.5g 中 732kcal 31.7g</p>	<p>31日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう あげ ぶたにく たら 黄: こめ さとう じゃがいも くるぎと あぶら 緑: たまねぎ にんにく グリンピース にんにく きゅうり コーン キャベツ</p> <p>ひじき サラダ もちむぎごはん カレーライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 677kcal 21.2g 中 875kcal 26.5g</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) たら(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>