

# 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>学校給食で食べたい <b>我が家の献立</b> ご家庭で食べられて いる献立を学校給食に 取り入れました。 お楽しみに!</p> <p><b>我が家の献立</b></p> <p>なます</p> <p>ごはん すきやき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.2 g 中 7.6 kcal 2.8 g</p>	<p><b>1日</b></p> <p>赤</p> <p>ごはん すきやき</p> <p>黄</p> <p>ごはん すきやき</p> <p>緑</p> <p>ごはん すきやき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.2 g 中 7.6 kcal 2.8 g</p>	<p><b>2日</b></p> <p>赤</p> <p>コーン サラダ</p> <p>チーズパン</p> <p>じゃがいものベーコンに</p> <p>だいきりりんとう</p> <p>黄</p> <p>コーン サラダ</p> <p>チーズパン</p> <p>じゃがいものベーコンに</p> <p>だいきりりんとう</p> <p>緑</p> <p>コーン サラダ</p> <p>チーズパン</p> <p>じゃがいものベーコンに</p> <p>だいきりりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6 kcal 2.4 g 中 8.2 kcal 2.9 g</p>	<p><b>3日 我が家の献立 優秀作品</b></p> <p>赤</p> <p>たいのゆかりあげ</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>みずたきうどん</p> <p>黄</p> <p>たいのゆかりあげ</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>みずたきうどん</p> <p>緑</p> <p>たいのゆかりあげ</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>みずたきうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.8 g 中 8.0 kcal 3.4 g</p>	<p><b>4日</b></p> <p>赤</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>こめこパン</p> <p>パンブキン シチュー</p> <p>みかん</p> <p>黄</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>こめこパン</p> <p>パンブキン シチュー</p> <p>みかん</p> <p>緑</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>こめこパン</p> <p>パンブキン シチュー</p> <p>みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.6 g 中 7.8 kcal 3.1 g</p>
<p><b>7日</b></p> <p>赤</p> <p>スマのあまずい</p> <p>ごはん けんちん</p> <p>黄</p> <p>スマのあまずい</p> <p>ごはん けんちん</p> <p>緑</p> <p>スマのあまずい</p> <p>ごはん けんちん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6 kcal 2.5 g 中 8.4 kcal 3.0 g</p>	<p><b>8日</b></p> <p>赤</p> <p>ヨーグルト</p> <p>カラフルナムル</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>カレーライス(ルー)</p> <p>黄</p> <p>ヨーグルト</p> <p>カラフルナムル</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>カレーライス(ルー)</p> <p>緑</p> <p>ヨーグルト</p> <p>カラフルナムル</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>カレーライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.9 kcal 2.3 g 中 9.0 kcal 3.0 g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>赤</p> <p>わかどりのマリナソース</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>やさしいつぶりスープ</p> <p>みかん</p> <p>黄</p> <p>わかどりのマリナソース</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>やさしいつぶりスープ</p> <p>みかん</p> <p>緑</p> <p>わかどりのマリナソース</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>やさしいつぶりスープ</p> <p>みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.9 kcal 2.5 g 中 8.6 kcal 3.1 g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>赤</p> <p>おひたし</p> <p>なつとう</p> <p>ごはん おでん</p> <p>黄</p> <p>おひたし</p> <p>なつとう</p> <p>ごはん おでん</p> <p>緑</p> <p>おひたし</p> <p>なつとう</p> <p>ごはん おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.6 g 中 7.6 kcal 3.1 g</p>	<p><b>11日</b></p> <p>赤</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>パン</p> <p>ビーフン</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>黄</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>パン</p> <p>ビーフン</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>緑</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>パン</p> <p>ビーフン</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.7 g 中 7.5 kcal 3.6 g</p>
<p><b>14日 味めぐり…滋賀県</b></p> <p>赤</p> <p>さばのたつたあげ</p> <p>あかかぶのすもの</p> <p>ごはん うちまめ</p> <p>黄</p> <p>さばのたつたあげ</p> <p>あかかぶのすもの</p> <p>ごはん うちまめ</p> <p>緑</p> <p>さばのたつたあげ</p> <p>あかかぶのすもの</p> <p>ごはん うちまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.4 g 中 8.0 kcal 2.9 g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>赤</p> <p>こざかな</p> <p>だいにん</p> <p>キムチごはん</p> <p>ワンタン スープ</p> <p>黄</p> <p>こざかな</p> <p>だいにん</p> <p>キムチごはん</p> <p>ワンタン スープ</p> <p>緑</p> <p>こざかな</p> <p>だいにん</p> <p>キムチごはん</p> <p>ワンタン スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.1 g 中 7.4 kcal 2.6 g</p>	<p><b>16日 旬…フロッキーサラダ</b></p> <p>赤</p> <p>チーズ</p> <p>フロッキー サラダ</p> <p>ことうパン</p> <p>チャンポン</p> <p>黄</p> <p>チーズ</p> <p>フロッキー サラダ</p> <p>ことうパン</p> <p>チャンポン</p> <p>緑</p> <p>チーズ</p> <p>フロッキー サラダ</p> <p>ことうパン</p> <p>チャンポン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.4 g 中 7.5 kcal 3.1 g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>赤</p> <p>ししゃものからあげ</p> <p>小2び 中3び</p> <p>きんぴら</p> <p>ごはん かぶのみそ汁</p> <p>黄</p> <p>ししゃものからあげ</p> <p>小2び 中3び</p> <p>きんぴら</p> <p>ごはん かぶのみそ汁</p> <p>緑</p> <p>ししゃものからあげ</p> <p>小2び 中3び</p> <p>きんぴら</p> <p>ごはん かぶのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.1 g 中 7.7 kcal 2.7 g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>赤</p> <p>たいのあまから</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>パン</p> <p>イタリアン</p> <p>たまごスープ</p> <p>みかん</p> <p>黄</p> <p>たいのあまから</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>パン</p> <p>イタリアン</p> <p>たまごスープ</p> <p>みかん</p> <p>緑</p> <p>たいのあまから</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>パン</p> <p>イタリアン</p> <p>たまごスープ</p> <p>みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.8 g 中 7.9 kcal 3.4 g</p>
<p><b>21日 行事食…冬至 (かぼちゃのうまに)</b></p> <p>赤</p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん かぼちゃのうまに</p> <p>黄</p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん かぼちゃのうまに</p> <p>緑</p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん かぼちゃのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.7 g 中 8.3 kcal 3.3 g</p>	<p><b>22日</b></p> <p>赤</p> <p>あげじゃが きんぴら</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぎゅうどん(ぐ)</p> <p>黄</p> <p>あげじゃが きんぴら</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぎゅうどん(ぐ)</p> <p>緑</p> <p>あげじゃが きんぴら</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぎゅうどん(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.3 g 中 8.0 kcal 3.2 g</p>	<p><b>23日</b></p> <p>赤</p> <p>ジャム</p> <p>はるさめ サラダ</p> <p>パン</p> <p>とうふのこもくあんかけ</p> <p>黄</p> <p>ジャム</p> <p>はるさめ サラダ</p> <p>パン</p> <p>とうふのこもくあんかけ</p> <p>緑</p> <p>ジャム</p> <p>はるさめ サラダ</p> <p>パン</p> <p>とうふのこもくあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.7 g 中 7.6 kcal 3.2 g</p>	<p><b>24日</b></p> <p>赤</p> <p>ケーキ</p> <p>フライド チキン</p> <p>ツナ入り カレーピラフ</p> <p>クリーム スープ</p> <p>黄</p> <p>ケーキ</p> <p>フライド チキン</p> <p>ツナ入り カレーピラフ</p> <p>クリーム スープ</p> <p>緑</p> <p>ケーキ</p> <p>フライド チキン</p> <p>ツナ入り カレーピラフ</p> <p>クリーム スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 7.3 kcal 2.8 g 中 9.9 kcal 3.7 g</p>	<p><b>25日</b></p> <p>赤</p> <p>すぶた</p> <p>パン</p> <p>ちゅうかコーン</p> <p>りんご スープ</p> <p>黄</p> <p>すぶた</p> <p>パン</p> <p>ちゅうかコーン</p> <p>りんご スープ</p> <p>緑</p> <p>すぶた</p> <p>パン</p> <p>ちゅうかコーン</p> <p>りんご スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.9 kcal 2.7 g 中 8.6 kcal 3.3 g</p>

**旬の魚・野菜・果物**

ししゃも さかな やさい くだもの

いか はまち ほたて きょうねぎ はくさい ゆず

**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、みそ汁のだしに、打ち豆を使う湖北地方の料理です。「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。「赤丸かぶ」は、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 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) 牛肉(北海道・愛媛・九州) たい(愛媛) スマ(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) ブロッコリー(愛媛・徳島・香川・鳥取) 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) にんじん(長崎) キャベツ(愛媛・愛知・熊本) たまねぎ(北海道) かぶ(愛媛) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛・松山) りんご(青森・岩手) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) ひじき(松山) こんぶ(北海道)

※ (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

※ 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/gakkoukyuusyoku.html>