

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、きょうねぎ、はまち、ほたて、いか、かぶ、だいこん、はくさい、ゆず、べにまどんな</p>	<p>味のめぐり【鹿児島県】</p> <p>あじ かごしまけん</p> <p>今月の味のめぐり献立は、『鹿児島県』です。鹿児島県では、さつまいもの栽培の歴史が長く、その生産量は日本一です。</p> <p>『からいもご飯』は、さつまいもと米を一緒に炊き込んだ鹿児島県の郷土料理です。</p>	<p>1日</p> <p>デザート、だいこんなます、ごはん、すきやき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 702kcal 25.4g 中 875kcal 31.3g</p>	<p>2日</p> <p>アーモンド、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 656kcal 28.9g 中 841kcal 36.5g</p>	<p>3日</p> <p>さんしよくあげ、きりぼしめし、かぶのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 612kcal 21.6g 中 784kcal 26.9g</p>
<p>6日 旬…大根の甘みそ炒め</p> <p>ごぼろ、だいこんのあまみそいため、ごはん、すいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 617kcal 26.0g 中 773kcal 31.2g</p>	<p>7日</p> <p>じゃがいもといかのケチャップいため、パン、にらたまスープ、べにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 617kcal 28.8g 中 767kcal 35.5g</p>	<p>8日 旬…フロッコリーサラダ</p> <p>くろまめ、フロッコリーサラダ、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 669kcal 22.7g 中 856kcal 27.6g</p>	<p>9日</p> <p>すぶた、こくとうパン、ワンタンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 643kcal 25.9g 中 803kcal 31.5g</p>	<p>10日</p> <p>アーモンドあえ、ししやものからあげ小2ひ 中3ひ、ごはん、さつまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 619kcal 22.3g 中 808kcal 28.3g</p>
<p>13日</p> <p>さんしよくあえ、なつとう、ごはん、おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 26.6g 中 772kcal 32.8g</p>	<p>14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 617kcal 28.6g 中 771kcal 35.9g</p>	<p>15日</p> <p>チーズ、えびのからあげ、わかめごはん、ちゅうかそば</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 29.6g 中 786kcal 37.2g</p>	<p>16日</p> <p>チリコンカン、パン、はくさいとベーコンのスープ、みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 661kcal 29.3g 中 819kcal 36.4g</p>	<p>17日 味のめぐり…鹿児島県</p> <p>さつまあげ、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 618kcal 20.3g 中 789kcal 25.3g</p>
<p>20日 行事食…冬至 (かぼちゃのどぼろ煮)</p> <p>ゆずふうみづけ、「りょう」でくぼる、めひかりのフライ、ごはん、かぼちゃのそぼろご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 635kcal 24.7g 中 812kcal 31.3g</p>	<p>21日</p> <p>かふうサラダ、パン、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 629kcal 27.3g 中 767kcal 33.5g</p>	<p>22日</p> <p>デザートケーキ、わかどりのアーモンドあげ、コーンピラフ、やさいたっぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 698kcal 26.0g 中 861kcal 31.9g</p>	<p>23日</p> <p>ジャム、ホキのあまからに、ひめむぎパン、ピーンじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 637kcal 26.3g 中 797kcal 32.7g</p>	<p>とうじ 冬至</p> <p>冬至は1年でもっとも日が短く、それからは日が長くなっていくため、運も上がっていくといわれていました。昔はかぼちゃを食べる習慣は、江戸時代からといわれています。昔は冬になると野菜が少なくなったので、夏にとれたかぼちゃを冬まで保存して使っていました。かぼちゃの硬い皮が中身を乾燥するのを防いでくれるのです。『冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない』ともいわれました</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) ししやも(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(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…日本の味のめぐり献立
 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/gakkoukyusyoku.html>