



令和3年1月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 かに、ごぼう、だいこん、カリフラワー、はくさい、ブロッコリー、みずな、ほうかん、あまくさ、はれひめ	愛媛県の味めぐり 愛媛県では、酢の代わりに、酸味と香りが強い「かぼす」や「みかん」などの柑橘果汁を使って作った郷土料理があります。給食では、「あけぼのずし」として、愛媛県産の「みかん」などの果汁を酢と合わせて作っています。「せんざんき」は、鶏料理が盛んな東予地方（愛媛県の今治市）の郷土料理です。鶏肉に、しょうが、酒、醤油などで下味を付け、片栗粉をまぶして油で揚げています。	行事食…正月（くりきんとん） えびのこうみあげ、ひめむぎパン、はくさいとベーコンのスープ、くりきんとん	旬…花野菜のクリーム煮 しょうゆドレッシングサラダ、こめこパン、はなやさいのクリームだ、はれひめ	8日 たいのアーモンドあげ、ふりかけ、あまずつげ、ごはん、ちゃんこなべ エネルギー たんぱく質 小 620kcal 26.8g 中 778kcal 33.2g
11日 せいじん 成人の日	12日 だいこんサラダ、チーズ、もちむぎごはん、エッグカレー(ルー)	13日 えびのこうみあげ、ひめむぎパン、はくさいとベーコンのスープ、くりきんとん エネルギー たんぱく質 小 700kcal 28.1g 中 880kcal 35.0g	14日 たいのごまあげ、ゆずふうみづけ、のり、ごはん、だいこんのみそしる エネルギー たんぱく質 小 623kcal 24.3g 中 787kcal 29.5g	15日 しょうゆドレッシングサラダ、こめこパン、はなやさいのクリームだ、はれひめ エネルギー たんぱく質 小 602kcal 26.9g 中 747kcal 33.4g
18日 我が家の献立 優秀作品 とりにくごんさいのたまごみそはん、すいとん	19日 ごまあえ、なつとう、ごはん、にくじゃが	20日 ポイルやさい、こくとうパン、みそラーメン、たいのからあげ	21日 いわしのなんぼんづけ、クレープ、もちむぎごはん、おやこどんぶり(ぐ)	22日 コーンサラダ、ひめむぎパン、ポークビーンズ、いちご
25日 旬…大根のあまみそいため だいこんのあまみそいため、ポンカン、ごこくまいいりごはん、とうふじる	26日 ゼリー、やきにく、ごはん、けんちんじる	27日 ひじきサラダ、パン、わふうポトフ、きなこまめ	28日 味めぐり…愛媛県 しょうゆもち、せんざんき、あけぼのずし、すましじる	29日 ジャム、カラフルナムル、パン、あつあげのちゅうかいため

牛肉(北海道・愛媛・九州・四国) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) いわし(香川) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) かまぼこ・すり身(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎) さつまいも(徳島・鹿児島・熊本・宮崎) こまつな(愛媛・福岡・熊本・鳥取・徳島) にんじん(長崎) カリフラワー(熊本・愛媛・岡山・徳島・高知) キャベツ(愛媛・松山・熊本・福岡・愛知・徳島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) だいこん(愛媛・熊本・長崎・大分・香川・徳島) ごぼう(北海道・青森・岡山) たまねぎ(北海道) はくさい(愛媛) くり(愛媛) はれひめ(愛媛) ポンカン(愛媛) いちご(愛媛・佐賀・熊本・高知) まいたけ(福岡・香川) エリンギ(香川) しいたけ(北海道) きくらげ(松山) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城・岩手) くわかめ(徳島) 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>