

# 令和4年1月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<b>10日</b> <p>せいじんひ <b>成人の日</b></p> <p>ホキとアーモンドのあおなえ まめパン ミネストローネ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 594kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 759kcal</td><td>32.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	24.9g	中 759kcal	32.2g	<b>11日</b> <p>ぎゅうにゅう ベーコン ホキ パン みずあめ いんげんまめ さとう でんぶん じゃがいも あぶら アーモンド もちむぎ パセリ セロリ キャベツ にんじん たまねぎ しょうが こまつな</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 594kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 759kcal</td><td>32.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	24.9g	中 759kcal	32.2g	<b>12日 行事食…正月(きんとん)</b> <p>きんとん えびのこうみあげ ごこくまいりごはん だんごじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 663kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 842kcal</td><td>31.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 663kcal	25.6g	中 842kcal	31.5g	<b>13日</b> <p>ひじき サラダ パン ポークビーンズ はれひめ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 684kcal</td><td>29.0g</td></tr> <tr><td>中 850kcal</td><td>35.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 684kcal	29.0g	中 850kcal	35.4g	<b>14日</b> <p>ほうれんそうのナムル ごはん あつあげのちゅうかいだめ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 786kcal</td><td>31.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	25.0g	中 786kcal	31.4g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 594kcal	24.9g																																	
中 759kcal	32.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 594kcal	24.9g																																	
中 759kcal	32.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 663kcal	25.6g																																	
中 842kcal	31.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 684kcal	29.0g																																	
中 850kcal	35.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 613kcal	25.0g																																	
中 786kcal	31.4g																																	
<b>17日</b> <p>チーズ ホキのケチャップいため かにピラフ はくさいスープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 630kcal</td><td>27.4g</td></tr> <tr><td>中 797kcal</td><td>34.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 630kcal	27.4g	中 797kcal	34.0g	<b>18日 旬…花野菜のクリーム煮</b> <p>フレンチサラダ ひめむぎパン はなやさいのクリームに きなこまめ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 636kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 791kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 636kcal	24.4g	中 791kcal	30.0g	<b>19日</b> <p>しそひじきあえ いかのからあげ ごはん かきたまじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 591kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 748kcal</td><td>31.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 591kcal	25.3g	中 748kcal	31.2g	<b>20日</b> <p>ポイルキャベツ こくとうパン みそラーメン はるまき</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>22.0g</td></tr> <tr><td>中 780kcal</td><td>27.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	22.0g	中 780kcal	27.3g	<b>21日</b> <p>ゼリー しょうゆドレッシングサラダ もちむぎごはん エッグカレー(ルウ)</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 686kcal</td><td>21.2g</td></tr> <tr><td>中 864kcal</td><td>26.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 686kcal	21.2g	中 864kcal	26.1g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 630kcal	27.4g																																	
中 797kcal	34.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 636kcal	24.4g																																	
中 791kcal	30.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 591kcal	25.3g																																	
中 748kcal	31.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 606kcal	22.0g																																	
中 780kcal	27.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 686kcal	21.2g																																	
中 864kcal	26.1g																																	
<b>24日 味めぐり…愛媛県</b> <p>なます せんざんき たいめし すましじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 610kcal</td><td>27.6g</td></tr> <tr><td>中 772kcal</td><td>34.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 610kcal	27.6g	中 772kcal	34.4g	<b>25日</b> <p>かわりきんぴら こめコパン ちゃんこなべ ポンカン</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 618kcal</td><td>29.6g</td></tr> <tr><td>中 780kcal</td><td>38.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	29.6g	中 780kcal	38.2g	<b>26日</b> <p>ぶたにくのしょうがやき アーモンドあえ もちむぎごはん みそしる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 599kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>31.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	25.4g	中 758kcal	31.2g	<b>27日</b> <p>えひめけんさんこむぎをブレンドしたパンです。 パン だいこんサラダ ビーフシチュー いちご</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 600kcal</td><td>22.7g</td></tr> <tr><td>中 753kcal</td><td>28.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 600kcal	22.7g	中 753kcal	28.3g	<b>28日</b> <p>「りょう」でくぼる あまづけ めひかりのフライ ごはん いそに</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 774kcal</td><td>31.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	25.6g	中 774kcal	31.6g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 610kcal	27.6g																																	
中 772kcal	34.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 618kcal	29.6g																																	
中 780kcal	38.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 599kcal	25.4g																																	
中 758kcal	31.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 600kcal	22.7g																																	
中 753kcal	28.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 613kcal	25.6g																																	
中 774kcal	31.6g																																	
<b>31日</b> <p>なつとう ごはん にくじゃが キャベツ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 632kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 788kcal</td><td>28.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 632kcal	24.4g	中 788kcal	28.9g	<div style="border: 2px dashed blue; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>かに カリフラワー はくさい ほんかん ごぼう ブロccoli はれひめ</p> </div>																											
エネルギー	たんぱく質																																	
小 632kcal	24.4g																																	
中 788kcal	28.9g																																	

【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・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) かに(鳥取) めひかり(宮崎) たい(愛媛) いか(南米) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) 平天(北海道) 大豆(北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取) テンゲン菜(徳島・福岡・熊本) ほうれん草(愛媛・徳島) ブロccoli(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(熊本・愛媛・徳島・岡山) ごぼう(北海道・青森・岡山) 白菜(愛媛) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) じゃがいも(北海道・松山・愛媛・長崎) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉) たまねぎ(北海道) たけのこ(愛媛) はれひめ(愛媛) ポンカン(愛媛) いちご(愛媛・熊本) きくらげ(愛媛) ひじき(松山) しいたけ(日本) 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】

味めぐり…日本の味めぐり献立  
 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>

**愛媛県産小麦粉を使用したパン**

27日のコッペパンは、愛媛県産の小麦粉「せときらら」をブレンドして作ったパンです。