



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 我が家の献立</p> <p>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>我が家の献立</p> <p>7日</p> <p>赤: きゅうりゆづ ぶたにく ベーコン</p> <p>黄: こめ さとう あぶら</p> <p>緑: キムチしょうが えだまめ にんじん えのきたけ チンゲンサイ たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 1.9 g 中 7.6 kcal 2.3 g</p>	<p>1日</p> <p>赤: フレンチ サラダ</p> <p>黄: こめコバン</p> <p>緑: オムレツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.8 g 中 7.8 kcal 3.4 g</p>	<p>2日</p> <p>赤: アーモンド ナマス</p> <p>黄: ごはん</p> <p>緑: すきやき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.3 g 中 7.7 kcal 2.8 g</p>	<p>3日</p> <p>赤: わかどりの マリアナソース</p> <p>黄: ひめむぎパン</p> <p>緑: やさいたっぷり スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6 kcal 2.5 g 中 8.2 kcal 3.1 g</p>	<p>4日 我が家の献立 優秀作品</p> <p>赤: きゅうりゆづ とうふ だいき</p> <p>黄: たいのゆかりあげ</p> <p>緑: はくさいのおひたし</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>8日</p> <p>赤: きゅうりゆづ ぶたにく ベーコン</p> <p>黄: こめ さとう あぶら</p> <p>緑: キムチしょうが えだまめ にんじん えのきたけ チンゲンサイ たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 1.9 g 中 7.6 kcal 2.3 g</p>	<p>8日 旬…フロッコリー…サラダ</p> <p>赤: フロッコリー サラダ</p> <p>黄: ことうパン</p> <p>緑: さつまいものからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.3 g 中 7.6 kcal 2.9 g</p>	<p>9日 味のめぐり…滋賀県</p> <p>赤: さばのたつたあげ</p> <p>黄: ごはん</p> <p>緑: うちまめ じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.4 g 中 8.2 kcal 3.1 g</p>	<p>10日</p> <p>赤: ぶたにく とうふ</p> <p>黄: パン</p> <p>緑: しょうが しょうが ベにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.8 g 中 7.4 kcal 3.6 g</p>	<p>11日</p> <p>赤: スマの からあげ</p> <p>黄: こめ さとう あぶら</p> <p>緑: けんちん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.9 kcal 2.7 g 中 8.0 kcal 3.3 g</p>
<p>14日</p> <p>赤: きゅうりゆづ ぶたにく きのこ</p> <p>黄: こめ さとう あぶら</p> <p>緑: にんじん しょうが しょうが ベにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.3 g 中 8.6 kcal 3.0 g</p>	<p>15日</p> <p>赤: きゅうりゆづ ぶたにく きのこ</p> <p>黄: ひめむぎパン</p> <p>緑: イタリアン たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.9 g 中 8.0 kcal 3.6 g</p>	<p>16日</p> <p>赤: なるみあげ</p> <p>黄: ごはん</p> <p>緑: おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.8 kcal 2.6 g 中 8.4 kcal 3.2 g</p>	<p>17日</p> <p>赤: コーン サラダ</p> <p>黄: チーズパン</p> <p>緑: しょうが しょうが ベにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.7 kcal 2.2 g 中 8.4 kcal 2.7 g</p>	<p>18日 行事食…冬至 (かぼちゃのうまに)</p> <p>赤: きゅうりゆづ ぶたにく いか</p> <p>黄: こめ さとう あぶら</p> <p>緑: かぼちゃの うまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.6 g 中 7.9 kcal 3.2 g</p>
<p>21日</p> <p>赤: ししゃものからあげ (幼)ひ (小)2ひ (中)3ひ</p> <p>黄: こめ さとう あぶら</p> <p>緑: こまかつな しめじ かぶ ごぼう にんじん さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.1 g 中 7.6 kcal 2.7 g</p>	<p>22日</p> <p>赤: ジャム カラフル オムル</p> <p>黄: パン</p> <p>緑: ごもくあんがけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.8 g 中 7.7 kcal 3.4 g</p>	<p>23日</p> <p>赤: ツナいり カレーシラフ</p> <p>黄: ごはん</p> <p>緑: ようふう にこみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 7.1 kcal 3.0 g 中 8.9 kcal 3.8 g</p>	<p>24日</p> <p>赤: たいの あまからに</p> <p>黄: パン</p> <p>緑: しょうが しょうが ベにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.9 kcal 2.9 g 中 8.5 kcal 3.6 g</p>	<p>25日</p> <p>赤: きゅうりゆづ ぶたにく だいき</p> <p>黄: こめ さとう あぶら</p> <p>緑: むぎごはん あぶらま (C)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.7 g 中 7.8 kcal 3.3 g</p>



滋賀県の味のめぐり

今月は、滋賀県の味のめぐりです。「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」というゴロ合わせて、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 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) 牛肉(北海道・愛媛・九州) たい(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) フロッコリー(愛媛・徳島・香川・鳥取) かぶ(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎) だいきん(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) ゆず(高知) 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)

※ (幼)は幼稚園のみ、(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

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>