



学校給食で食べたい 我が家の献立
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！



令和3年1月 予定献立表



松山市浮穴学校給食共同調理場

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p>しゆん さかな やさい くだもの 旬の魚・野菜・果物</p>	<p>えひめけん あじ 愛媛県の味めぐり</p> <p>愛媛県では、酢の代わりに、酸味と香味の強い「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、愛媛県産の「みかん」などの果汁を酢と合わせて「あけぼのずし」として作っています。「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。</p>			<p>8日</p>	<p>ぎゅうにゅう ぎゅうにく なつとう</p> <p>こめ さとう こんにやく じゃがいも あぶら</p> <p>にんじん グリーンピース たまねぎ ほうれんそう キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 664kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 827kcal</td><td>28.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 664kcal	24.1g	中 827kcal	28.8g																							
エネルギー	たんぱく質																																	
小 664kcal	24.1g																																	
中 827kcal	28.8g																																	
<p>11日</p> <p>せいじん 成人の日</p>	<p>12日 行事食…正月 (くりきんとん)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 699kcal</td><td>28.2g</td></tr> <tr><td>中 879kcal</td><td>35.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 699kcal	28.2g	中 879kcal	35.0g	<p>13日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 617kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 778kcal</td><td>29.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	24.0g	中 778kcal	29.0g	<p>14日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 604kcal</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>中 755kcal</td><td>33.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	27.7g	中 755kcal	33.4g	<p>15日</p> <p>「りょう」でくぼる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 614kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 778kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	24.2g	中 778kcal	30.0g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 699kcal	28.2g																																	
中 879kcal	35.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 617kcal	24.0g																																	
中 778kcal	29.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 604kcal	27.7g																																	
中 755kcal	33.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 614kcal	24.2g																																	
中 778kcal	30.0g																																	
<p>18日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 631kcal</td><td>20.8g</td></tr> <tr><td>中 820kcal</td><td>26.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 631kcal	20.8g	中 820kcal	26.2g	<p>19日</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>26.6g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>33.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	26.6g	中 758kcal	33.6g	<p>20日 我が家の献立 優秀作品</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 668kcal</td><td>29.1g</td></tr> <tr><td>中 844kcal</td><td>35.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 668kcal	29.1g	中 844kcal	35.5g	<p>21日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 631kcal</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>中 787kcal</td><td>35.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 631kcal	27.5g	中 787kcal	35.1g	<p>22日 旬…大根のあまみそいため</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>25.2g</td></tr> <tr><td>中 774kcal</td><td>31.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	25.2g	中 774kcal	31.8g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 631kcal	20.8g																																	
中 820kcal	26.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 599kcal	26.6g																																	
中 758kcal	33.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 668kcal	29.1g																																	
中 844kcal	35.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 631kcal	27.5g																																	
中 787kcal	35.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 611kcal	25.2g																																	
中 774kcal	31.8g																																	
<p>25日</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>25.3g</td></tr> <tr><td>中 782kcal</td><td>32.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	25.3g	中 782kcal	32.4g	<p>26日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 617kcal</td><td>28.5g</td></tr> <tr><td>中 799kcal</td><td>36.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	28.5g	中 799kcal	36.4g	<p>27日 味めぐり…愛媛県</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 621kcal</td><td>26.5g</td></tr> <tr><td>中 790kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	26.5g	中 790kcal	32.9g	<p>28日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 656kcal</td><td>26.8g</td></tr> <tr><td>中 818kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 656kcal	26.8g	中 818kcal	32.9g	<p>29日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 607kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 780kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	25.3g	中 780kcal	33.1g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 606kcal	25.3g																																	
中 782kcal	32.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 617kcal	28.5g																																	
中 799kcal	36.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 621kcal	26.5g																																	
中 790kcal	32.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 656kcal	26.8g																																	
中 818kcal	32.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 607kcal	25.3g																																	
中 780kcal	33.1g																																	

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)

※ (幼)は幼稚園、(小)は小学校、(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>