



令和2年1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>しゅん さかな やさいくだもの</p> <p>かに カリフラワー みずな ポンカン しょうだいこん はくさい はれひめ ごぼう あまくさ ブロッコリー</p>	<p>愛媛県の味めぐり</p> <p>えひめけん あじ</p> <p>今月は、愛媛県の味めぐりです。 「しょうゆ飯」は古くから松山地方に伝わる郷土料理です。昔から祭りや祝いごとの日に食べられてきました。 緑のかぶらは、松山地方に伝わる冬の野菜です。収穫した時は中が白く皮が紫色をしていますが、だいたい酢に漬けると緑色に変わるのが特徴です。</p>	<p>8日</p> <p>ひじき サラダ もちむぎ ごはん エッグカレー(ルー)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 653kcal</td><td>22.9g</td></tr> <tr><td>中 850kcal</td><td>29.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 653kcal	22.9g	中 850kcal	29.1g	<p>9日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>はくさい サラダ こめこパン はなやさいのクリームに はれひめ</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>25.4g</td></tr> <tr><td>中 760kcal</td><td>31.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	25.4g	中 760kcal	31.7g	<p>10日 行事食…正月(くろまめ)</p> <p>せんざんき くろまめ ごまあえ ごはん ぶたじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 658kcal</td><td>26.9g</td></tr> <tr><td>中 839kcal</td><td>33.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 658kcal	26.9g	中 839kcal	33.6g												
エネルギー	たんぱく質																																	
小 653kcal	22.9g																																	
中 850kcal	29.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 607kcal	25.4g																																	
中 760kcal	31.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 658kcal	26.9g																																	
中 839kcal	33.6g																																	
<p>我が家の献立</p> <p>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。 29日に登場します。お楽しみに！</p>	<p>14日</p> <p>ドレッシング サラダ ひめむぎパン ポークビーンズ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 638kcal</td><td>26.0g</td></tr> <tr><td>中 796kcal</td><td>32.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 638kcal	26.0g	中 796kcal	32.2g	<p>15日</p> <p>パン サンス ごはん あつあげのちゅうかいため</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 627kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 800kcal</td><td>30.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	24.4g	中 800kcal	30.5g	<p>16日</p> <p>じゃがいもとえびのケチャップいため パン ビーフンじる あまくさ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 659kcal</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>中 825kcal</td><td>34.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 659kcal	27.7g	中 825kcal	34.6g	<p>17日</p> <p>ししゃものからあげ(小)2び(中)3び そくせきづけ ごはん いそに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 624kcal</td><td>26.5g</td></tr> <tr><td>中 809kcal</td><td>34.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 624kcal	26.5g	中 809kcal	34.0g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 638kcal	26.0g																																	
中 796kcal	32.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 627kcal	24.4g																																	
中 800kcal	30.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 659kcal	27.7g																																	
中 825kcal	34.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 624kcal	26.5g																																	
中 809kcal	34.0g																																	
<p>20日</p> <p>ナムル ごはん マーボー豆腐</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 608kcal</td><td>26.6g</td></tr> <tr><td>中 774kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	26.6g	中 774kcal	32.9g	<p>21日</p> <p>たらのあまからに パン みそラーメン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>29.4g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>36.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	29.4g	中 769kcal	36.9g	<p>22日</p> <p>きりぼしだいこんとひじきのものに むぎごはん ぶたたまどんぶり(ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>24.8g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>31.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	24.8g	中 758kcal	31.3g	<p>23日</p> <p>コーン サラダ ことうパン じゃがいものカレーふうみ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 620kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 775kcal</td><td>29.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 620kcal	24.1g	中 775kcal	29.8g	<p>24日 味めぐり…愛媛県</p> <p>ひじきのかきあげ ひのかぶなます しょうゆめし ぎょうめんじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 596kcal</td><td>21.9g</td></tr> <tr><td>中 755kcal</td><td>27.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 596kcal	21.9g	中 755kcal	27.0g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 608kcal	26.6g																																	
中 774kcal	32.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 609kcal	29.4g																																	
中 769kcal	36.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 593kcal	24.8g																																	
中 758kcal	31.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 620kcal	24.1g																																	
中 775kcal	29.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 596kcal	21.9g																																	
中 755kcal	27.0g																																	
<p>27日</p> <p>いわしのかわりソース おひたし ごこまいりごはん だいこんのみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 596kcal</td><td>22.2g</td></tr> <tr><td>中 757kcal</td><td>27.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 596kcal	22.2g	中 757kcal	27.4g	<p>28日 旬…庄大根のサラダ</p> <p>しょうだいこんのサラダ アップルパン ポトフ きなこまめ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 624kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 780kcal</td><td>30.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 624kcal	24.9g	中 780kcal	30.7g	<p>29日 ★「学校給食で食べたい我が家の献立」優秀作品</p> <p>たらのピリカラフル ★ちゅうかふうたきこみごはん はくさいとベーコンのスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 798kcal</td><td>32.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	25.9g	中 798kcal	32.4g	<p>30日</p> <p>かわり きんぴら パン ちゃんこなべ ポカン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 598kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 751kcal</td><td>32.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 598kcal	25.8g	中 751kcal	32.2g	<p>31日 垣生小130周年記念お祝い献立</p> <p>たまきのり とりく のレモンに おひたし たこめし さわにわん</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>27.3g</td></tr> <tr><td>中 763kcal</td><td>33.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	27.3g	中 763kcal	33.6g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 596kcal	22.2g																																	
中 757kcal	27.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 624kcal	24.9g																																	
中 780kcal	30.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 626kcal	25.9g																																	
中 798kcal	32.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 598kcal	25.8g																																	
中 751kcal	32.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 604kcal	27.3g																																	
中 763kcal	33.6g																																	

松山市学校給食の今月の食品産地予定

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たら(アメリカ) いわし(北海道) ししゃも(アイスランド) えび(インドネシア) 小煮干(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・厚揚げ・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道) 玉葱(北海道) 人参(長崎) さつま芋(徳島・鹿児島) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎) 庄大根(愛媛) ピーマン(宮崎・高知) 白菜(愛媛) キャベツ(愛媛) こまつな(愛媛・徳島) ほうれん草(愛媛・徳島) 春菊(愛媛・福岡) チンゲンサイ(徳島・熊本・福岡) なら(高知) カリフラワー(愛媛・熊本・徳島・岡山・高知) セロリ(福岡・熊本・静岡) ごぼう(北海道・青森) ねぎ(愛媛・高知・香川) しょうが(高知・熊本) パセリ(香川) にんにく(青森) えのきだけ(愛媛・宮崎・熊本) しめじ(香川・福岡) ポンカン(愛媛) はれひめ(愛媛) 天草(愛媛) わかめ(兵庫) 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>