

雄郡小 垣生小
余土小 たちばな小
さくら小 双葉小
雄新中 垣生中
余土中 西中

B班

令和4年12月 予定献立表

松山市垣生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>旬の魚・野菜・果物</p> <p>ブロッコリー、しゆんぎく、だいこん、はくさい、きょうねぎ、かぶ、はまち、ほたて、いか、ゆず</p>	<p>味のめぐり【大阪府】</p> <p>今月の味のめぐり献立は、「大阪府」です。 『かやくご飯』は、野菜や肉などの食材を入れて炊いた炊き込みご飯のことで、かやくは「加薬」の意味があり、旬の野菜などを加えて栄養価を高め薬効をあげることからその名がついたと言われています。『かす汁』は、酒蔵が多い関西地方で親しまれている料理で、寒い時期には体を温めてくれます。</p>	<p>1日</p> <p>しそひじき、おこのみてん、ごこまいりごはん、ほうとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 22.2g 中 737kcal 27.2g</p>	<p>2日</p> <p>みかん、こんぶサラダ、パン、パンブキンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 584kcal 23.9g 中 718kcal 29.2g</p>	<p>3日</p> <p>ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく、みそ、いか、こめ、みどりまい、はだかむぎ、きしめん、もちむぎ、こむぎこ、くろまい、あぶら、あかまい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 22.2g 中 737kcal 27.2g</p>
<p>5日</p> <p>れんこん、きんぴら、アーモンド、もちむぎごはん、あぶたまどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 24.8g 中 752kcal 30.8g</p>	<p>6日</p> <p>チーズ、きりぼしだいごんのちゅうかサラダ、ごはん、あつあげいりほっほうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 618kcal 32.0g 中 787kcal 39.9g</p>	<p>7日</p> <p>ほうれんそうのおひたし、はものいそべあげ、ごはん、かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 26.4g 中 747kcal 32.8g</p>	<p>8日 味のめぐり…大阪府</p> <p>みかん、かきあげ、かやくごはん、かすじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 605kcal 23.9g 中 759kcal 29.2g</p>	<p>9日</p> <p>みたらしすいとん、こくとうパン、やさしいたつぶりスープ、いかのさらさあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 686kcal 31.4g 中 860kcal 39.2g</p>
<p>12日</p> <p>こざかな、ぶたにくのしょうがやき、むぎごはん、はくさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 28.3g 中 780kcal 34.9g</p>	<p>13日 旬…ほたてごはん</p> <p>ポイルキャベツ、ホキのごまあげ、ほたてごはん、かぶのみしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 562kcal 28.4g 中 718kcal 35.7g</p>	<p>14日</p> <p>アーモンドいりなます、とりにくのピリからやき、ごはん、とうふのごもくあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 578kcal 29.0g 中 735kcal 36.0g</p>	<p>15日</p> <p>ブロッコリーサラダ、ごはん、にこにこカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 20.7g 中 768kcal 26.1g</p>	<p>16日</p> <p>ハンバーグのソースかけ、パン、ほうれんそうのスープ、ペにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 27.5g 中 733kcal 38.2g</p>
<p>19日</p> <p>なるみあえ、なつとう、ごはん、おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 27.4g 中 781kcal 33.3g</p>	<p>20日</p> <p>おたのしみデザート、チキンカツ、コーンピラフ、クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 795kcal 30.9g 中 940kcal 34.8g</p>	<p>21日</p> <p>はくさいサラダ、こめパン、ポークビーンズ、ペにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 30.9g 中 796kcal 38.4g</p>	<p>22日 行事食…冬至 (かぼちゃのとほろ煮)</p> <p>ゆずふうみづけ、ししゃものなんぼんづけ(小2び 中3び)、ごはん、かぼちゃのそぼろ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 630kcal 26.0g 中 824kcal 33.2g</p>	<p>23日</p> <p>ごまドレッシングサラダ、パン、じゃがいものベーコンに、みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 612kcal 22.2g 中 767kcal 27.1g</p>

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) ほたて(北海道) いか(中南米) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ルウエウ) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・すり身・平天(北海道) 大豆(北海道)

ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・オセアニア州) 小松菜(愛媛・福岡・徳島) ほうれん草(愛媛・徳島・松山) 白菜(愛媛・徳島・熊本) かぶ(愛媛) だいこん(愛媛・熊本・長崎・松山・徳島・青森)

京ねぎ(愛媛・鳥取・大分) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛) 里芋(九州) わかめ(宮城) ひじき(松山) 昆布(北海道) きくらげ(松山) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野)

※ (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】

※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(Ⅷ訂)に基づいて算出しています。

味のめぐり…日本の味のめぐり献立

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。

また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

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>

出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryour/i/search_menu/index.html

使用イラスト：株式会社アトム「5訂版食品図鑑」



<松山市HP>