

# 令和5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>カリフラワー、ブロッコリー、はれひめ、ごぼう、はくさい、ぼんかん、かに</p>	<p>10日</p> <p>ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、なつとう</p> <p>赤</p> <p>ごま、こめ、さとう、こんにやく、じゃがいも、あぶら</p> <p>黄</p> <p>にんじん、さやいんげん、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい</p> <p>緑</p> <p>ごはん、にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 24.5g 中 752kcal 29.0g</p>	<p>11日</p> <p>ぎゅうにゅう、ベーコン、ぎゅうにく、たまご、だいたい</p> <p>赤</p> <p>はれひめ、チリコンカン</p> <p>黄</p> <p>ごはん、たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 575kcal 24.6g 中 736kcal 31.1g</p>	<p>12日 行事食…正月 (きんとん)</p> <p>ぎゅうにゅう、とうふ、たまご</p> <p>赤</p> <p>きんとん</p> <p>黄</p> <p>たいのゆかりあげ、ごはん、とうふじる</p> <p>緑</p> <p>ほうれんそう、にんじん、セロリ、たまねぎ、にんにく、トマト、はれひめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 23.3g 中 722kcal 25.8g</p>	<p>13日</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、たい</p> <p>赤</p> <p>パン、ごま、ごまあぶら、さとう、あぶら、いちごジャム、でんぶん、きつまいも、くり</p> <p>黄</p> <p>きくらげ、にんにく、ねぎ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、しそ</p> <p>緑</p> <p>ジャム、たいのピリカラフル、パン、しょうラーメン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 31.0g 中 788kcal 40.1g</p>	
<p>16日</p> <p>ぎゅうにゅう、とうふ、だいたい、ぶたにく、みそ、ぎゅうにく、にぼし</p> <p>赤</p> <p>かふうサラダ、こぎかな</p> <p>黄</p> <p>でんぶん、あぶら、ごまあぶら</p> <p>緑</p> <p>たまねぎ、しょうが、にんじん、きゅうり、コーン、にんにく、こしいたけ、きょうねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 28.0g 中 753kcal 34.2g</p>	<p>17日</p> <p>「りょう」でくばる</p> <p>ぎゅうにゅう、やきとうふ、いわし、とり</p> <p>赤</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>黄</p> <p>こいわしのあまずい</p> <p>緑</p> <p>にんじん、ねぎ、ごぼう、キャベツ、こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 564kcal 22.7g 中 715kcal 27.8g</p>	<p>18日</p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく、こんぶ、ポークウイナー、わかめ</p> <p>赤</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>黄</p> <p>こくろパン</p> <p>緑</p> <p>パン、ごまあぶら、くろざとう、さとう、じゃがいも、あぶら</p> <p>セロリ、コーン、パセリ、ボンカン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 23.8g 中 740kcal 30.0g</p>	<p>19日</p> <p>ぎゅうにゅう、みそ、だいたい、あげ、さば</p> <p>赤</p> <p>そくせきづけ</p> <p>黄</p> <p>さばのみぞれに</p> <p>緑</p> <p>ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、キャベツ、たくあん、はくさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 24.3g 中 758kcal 31.1g</p>	<p>20日</p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく、にぼし、あげ、えび</p> <p>赤</p> <p>かきあげ</p> <p>黄</p> <p>こめパン、でんぶん、さとう、こめこ、うどん、あぶら、こむぎこ</p> <p>緑</p> <p>しいたけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、さやいんげん、ごぼう、かぼちゃ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 27.3g 中 761kcal 34.4g</p>	
<p>23日</p> <p>ぎゅうにゅう、えび、とりにく、いか、ひじき</p> <p>赤</p> <p>チーズ、ひじきサラダ</p> <p>黄</p> <p>ごはん、シーフードカレー(ルウ)</p> <p>緑</p> <p>たまねぎ、にんじん、にんにく、コーン、キャベツ、きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 23.5g 中 760kcal 28.2g</p>	<p>24日 味めぐり…愛媛県</p> <p>ぎゅうにゅう、あげ、とりにく、のり</p> <p>赤</p> <p>いそあえ</p> <p>黄</p> <p>せんざんき</p> <p>緑</p> <p>しょうが、キャベツ、にんじん、えのきたけ、だいこん、ほうれんそう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 27.1g 中 785kcal 33.8g</p>	<p>25日</p> <p>ぎゅうにゅう、みそ、ぶたにく、とらふ</p> <p>赤</p> <p>のり、ごまドレッシング</p> <p>黄</p> <p>ごはん、みそチゲ</p> <p>緑</p> <p>しょうが、きゅうり、しめじ、プロッコリー、キムチ、はくさい、にんじん、コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 576kcal 25.2g 中 737kcal 31.5g</p>	<p>26日</p> <p>ぎゅうにゅう、わかめ、うずらたまご、ぶたにく</p> <p>赤</p> <p>ひのかぶなます</p> <p>黄</p> <p>ぶたにくのからあげ</p> <p>緑</p> <p>ねぎ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ゆず、だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 577kcal 23.8g 中 728kcal 28.9g</p>	<p>27日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>えひめけんさんこむぎこをブレンドしたパンです</p> <p>ぎゅうにゅう、ベーコン、だいたい、きなこ</p> <p>赤</p> <p>パン、あぶら、じゃがいも、さとう、くるざとう</p> <p>黄</p> <p>たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、カリフラワー、キャベツ、きゅうり、みかん・いよかんジュース</p> <p>緑</p> <p>えひめけんさんこむぎこをブレンドしたパンです</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 24.4g 中 741kcal 30.0g</p>	
<p>30日</p> <p>ぎゅうにゅう、たまご、だいたい、ぶたにく、ひらてん、とりにく、あげ</p> <p>赤</p> <p>きりぼしだいこんのうまに</p> <p>黄</p> <p>もちむぎ、さとう、こんにやく、じゃがいも</p> <p>緑</p> <p>ねぎ、しめじ、にんじん、たまねぎ、きりぼしだいこん、ごぼう、えだまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 28.8g 中 792kcal 36.5g</p>	<p>31日</p> <p>ぎゅうにゅう、わかめ、だいたい、とりにく、たまご、とらふ、まぐろ、すりみ</p> <p>赤</p> <p>レモンふうみづけ</p> <p>黄</p> <p>かりかりがんも</p> <p>緑</p> <p>こめ、あぶら、さきいも、でんぶん、すいとん、さとう、コーンフレーク</p> <p>ねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、はくさい、ごぼう、きりぼし、しょうが、レモン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 561kcal 19.3g 中 727kcal 23.5g</p>	<p>あじ えひめけん 味めぐり【愛媛県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、「愛媛県」です。 『鯛めし』は、鯛を米と一緒に炊いて食べる中予・東予地方の鯛めしと、鯛の刺身を調味料に漬け込みご飯の上のせて食べる南予地方の鯛めしがあります。中予・東予地方の鯛めしは鯛を丸ごと炊き込むため、鯛のうま味が全体に広がりおいしくなります。また、鯛をお頭付きのまま炊き込むことからハレの日によく食べられています。 『せんざんき』は、鶏肉をしょうゆや酒などで漬け込み、でん粉をまぶして揚げた料理で、鶏料理の盛んな今治地域の郷土料理です。</p>			<p>愛媛県産小麦粉を使用したパン</p> <p>27日のコッパンは、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。</p>

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) さば(宮城) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いわし(鹿児島) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐、あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) すりみ、平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) わかめ(宮城) じゃがいも(北海道・松山・長崎・愛媛) にんじん(長崎) たまねぎ(北海道) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(愛媛・熊本・徳島・岡山) こんぶ(北海道) キャベツ(松山・愛媛・熊本) はくさい(愛媛) ごぼう(北海道・青森・宮崎・岡山) こまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取) いちご(愛媛) はれひめ(愛媛・松山) ボンカン(愛媛・松山) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) 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】

※ 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(8訂)に基づいて算出しています。

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。

また、不明な点がございましたら、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>

QRコード

<松山市HP>