



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>しゆん さかな やさいくだもの</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>パンサンス</p> <p>ごはん</p> <p>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>9日 行事食…正月(くろまめ)</p> <p>せんざんき</p> <p>くろまめ</p> <p>ごはん</p> <p>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 668kcal</td><td>28.0g</td></tr> <tr><td>中 840kcal</td><td>34.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 668kcal	28.0g	中 840kcal	34.3g	<p>10日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>はくさい</p> <p>サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>はなやさいのクリームに</p> <p>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 614kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 771kcal</td><td>32.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	25.9g	中 771kcal	32.4g												
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 668kcal	28.0g																																	
中 840kcal	34.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 614kcal	25.9g																																	
中 771kcal	32.4g																																	
<p>13日</p> <p>せいじんひ</p> <p>成人の日</p> <p>「のら倶楽部協力会」から久米で採れた野菜が納入されます。今月は、ほうれん草(9日)、だいこん(14、27日)キャベツ(8、9、15、16、21、24、30、31日)こまつな(15、24日)です。</p>	<p>14日</p> <p>いわしのかわりソース</p> <p>おひたし</p> <p>ごはん</p> <p>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>15日</p> <p>ドレッシング</p> <p>サラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>ポーク</p> <p>ビーンズ</p> <p>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 665kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 829kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 665kcal	27.1g	中 829kcal	33.3g	<p>16日</p> <p>ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー</p> <p>どうふ</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>17日</p> <p>クロスサービス</p> <p>コラボメニュー</p> <p>じゃがいもとえびのケチャップいため</p> <p>さけのたきこみごはん</p> <p>ビーフ</p> <p>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 640kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 816kcal</td><td>33.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 640kcal	26.2g	中 816kcal	33.0g						
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 665kcal	27.1g																																	
中 829kcal	33.3g																																	
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 640kcal	26.2g																																	
中 816kcal	33.0g																																	
<p>20日</p> <p>ししゃものからあげ</p> <p>そくせきづけ</p> <p>ごはん</p> <p>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 625kcal</td><td>26.7g</td></tr> <tr><td>中 811kcal</td><td>34.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 625kcal	26.7g	中 811kcal	34.2g	<p>21日</p> <p>アーモンド</p> <p>あえ</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 616kcal</td><td>21.5g</td></tr> <tr><td>中 782kcal</td><td>26.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 616kcal	21.5g	中 782kcal	26.5g	<p>22日</p> <p>たらのあまからに</p> <p>パン</p> <p>みそ</p> <p>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>37.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	29.4g	中 769kcal	37.0g	<p>23日</p> <p>きりぼしだいこんと</p> <p>ひじきのもの</p> <p>ポンカン</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたたま</p> <p>どんぶり(く)</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>25.6g</td></tr> <tr><td>中 800kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 631kcal	25.6g	中 800kcal	32.0g	<p>24日</p> <p>久米オリジナル献立</p> <p>わかどりのこうみあげ</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>ごはん</p> <p>やさいスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 614kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 779kcal</td><td>32.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	26.4g	中 779kcal	32.7g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 625kcal	26.7g																																	
中 811kcal	34.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 616kcal	21.5g																																	
中 782kcal	26.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 609kcal	29.4g																																	
中 769kcal	37.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 631kcal	25.6g																																	
中 800kcal	32.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 614kcal	26.4g																																	
中 779kcal	32.7g																																	
<p>27日 味めぐり…愛媛県</p> <p>ひじきのかきあげ</p> <p>ひのかぶなます</p> <p>しょうゆめし</p> <p>ぎょうそうめん</p> <p>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 592kcal</td><td>21.5g</td></tr> <tr><td>中 750kcal</td><td>26.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 592kcal	21.5g	中 750kcal	26.5g	<p>28日</p> <p>久米オリジナル献立</p> <p>かわり</p> <p>きんぴら</p> <p>ポンカン</p> <p>ごはん</p> <p>ちゃんこ</p> <p>なべ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 605kcal</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>27.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	22.8g	中 754kcal	27.7g	<p>29日 旬…庄大根のサラダ</p> <p>しょうだいこんの</p> <p>サラダ</p> <p>もちむぎ</p> <p>ごはん</p> <p>エッグカレー</p> <p>(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 645kcal</td><td>22.5g</td></tr> <tr><td>中 842kcal</td><td>28.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 645kcal	22.5g	中 842kcal	28.6g	<p>30日</p> <p>とれたてピチピチ魚の日</p> <p>たいのからあげ</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>オレンジブラフ</p> <p>はくさいの</p> <p>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 619kcal</td><td>27.8g</td></tr> <tr><td>中 786kcal</td><td>35.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 619kcal	27.8g	中 786kcal	35.0g	<p>31日</p> <p>久米オリジナル献立</p> <p>とりにくの</p> <p>トマトソースに</p> <p>パン</p> <p>ポトフ</p> <p>きなこ</p> <p>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 651kcal</td><td>33.1g</td></tr> <tr><td>中 814kcal</td><td>41.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 651kcal	33.1g	中 814kcal	41.0g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 592kcal	21.5g																																	
中 750kcal	26.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 605kcal	22.8g																																	
中 754kcal	27.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 645kcal	22.5g																																	
中 842kcal	28.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 619kcal	27.8g																																	
中 786kcal	35.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 651kcal	33.1g																																	
中 814kcal	41.0g																																	

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) えのきたけ(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>