



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



松山市久米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>かに、ごぼう、だいこん、カリフラワー、はくさい、ブロッコリー、みずな、ほうかん、あまくさ、はれひめ</p>		<p>愛媛県の味めぐり</p> <p>愛媛県では、酢の代わりに、酸味と香味が強い「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「あけぼのずし」として、愛媛県産の「みかん」などの果汁を酢と合わせて作っています。「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>「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、キャベツ（13、18、21、22、28日）、だいこん（15、20、26日）、ほうれん草（8日）、小松菜（14日）です。</p>		<p>8日</p> <p>ごまあえ、なっとう、ごはん、にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 633kcal 22.7g 中 799kcal 27.7g</p>	<p>ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、なっとう</p> <p>こめ、ごま、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、ほうれん草、キャベツ</p>
<p>11日</p> <p>成人の日</p>	<p>12日 行事食…正月</p> <p>くりにきんとん</p> <p>えびのころみあげ、くりきんとん、ごはん、べっぴんぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 682kcal 27.0g 中 869kcal 33.6g</p>	<p>13日</p> <p>「りょう」でくばる</p> <p>こいわしのからあげ、さんしょくあえ、ごはん、いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 24.7g 中 778kcal 30.6g</p>	<p>14日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ、こめパン、はなやさいのクリーム煮、はれひめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 27.7g 中 766kcal 34.3g</p>	<p>15日</p> <p>とれたてビチビチ魚の日</p> <p>たいのごまあげ、ゆずふうみづけ、のり、ごはん、だいこんのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 628kcal 24.1g 中 793kcal 29.4g</p>	
<p>18日</p> <p>スライスサービスとのコラボメニュー</p> <p>はだかむぎいりひじきサラダ、チーズ、ごはん、エッグカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 697kcal 23.8g 中 902kcal 29.6g</p>	<p>19日</p> <p>ポイルやさい、こくとうパン、みそラーメン、たいのアーモンドあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 662kcal 31.0g 中 840kcal 39.0g</p>	<p>20日</p> <p>我が家の献立 優秀作品</p> <p>スライスサービスとのコラボメニュー</p> <p>とりにくとこんさいのたきこみごはん、すいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 638kcal 27.1g 中 810kcal 34.0g</p>	<p>21日</p> <p>カラフルナムル、ごはん、あつあげのちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 605kcal 24.4g 中 767kcal 30.2g</p>	<p>22日</p> <p>ごまかな、だいこんサラダ、ごはん、ようふうにこみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 23.6g 中 761kcal 28.3g</p>	
<p>25日</p> <p>きんぴら、もちむぎごはん、あぶたまどんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 24.1g 中 774kcal 30.8g</p>	<p>26日 旬…大根のあまみそいため</p> <p>だいこんのあまみそいため、ポンカン、こくまいいり、とうふじる、ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 24.3g 中 763kcal 30.5g</p>	<p>27日 味めぐり…愛媛県</p> <p>せんざんき、はくさいのおひたし、あけぼのずし、すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 26.7g 中 847kcal 31.6g</p>	<p>28日</p> <p>コーンサラダ、ひめむぎパン、ポークビーンズ、いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 652kcal 26.7g 中 812kcal 32.7g</p>	<p>29日</p> <p>とれたてビチビチ魚の日</p> <p>たいのからあげ、あまずつけ、ごはん、ちゃんこなべ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 632kcal 26.5g 中 798kcal 32.9g</p>	

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)

※ (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>