



うがい、手あらい
朝ごはん!!



令和6年1月 予定献立表

しっかり食べて、
カゼ予防しよう!



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>9日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.8. 8g 中 7.4 kcal 3.4. 9g</p>	<p>10日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.5. 3g 中 7.1 kcal 3.1. 2g</p>	<p>11日 行事食…正月(黒豆)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.1. 1g 中 7.8 kcal 2.5. 5g</p>	<p>12日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.9. 2g 中 7.8 kcal 3.6. 7g</p>
<p>15日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.4. 5g 中 7.1 kcal 3.0. 9g</p>	<p>16日 旬…ブロッコリーサラダ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.1. 9g 中 8.0 kcal 2.9. 3g</p>	<p>17日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 3.1. 9g 中 8.1 kcal 3.9. 8g</p>	<p>18日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.4. 0g 中 7.6 kcal 2.9. 6g</p>	<p>19日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.5. 1g 中 7.3 kcal 3.2. 4g</p>
<p>22日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.2. 4g 中 7.4 kcal 2.7. 4g</p>	<p>23日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.3. 4g 中 7.3 kcal 2.9. 8g</p>	<p>24日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.6. 1g 中 7.3 kcal 3.2. 7g</p>	<p>25日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.8. 7g 中 7.6 kcal 3.5. 7g</p>	<p>26日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.5. 7g 中 7.3 kcal 3.0. 9g</p>
<p>29日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.5. 1g 中 7.5 kcal 3.1. 1g</p>	<p>30日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.4. 2g 中 7.5 kcal 2.9. 2g</p>	<p>31日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.8. 1g 中 7.8 kcal 3.4. 3g</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。</p> <p>『いよさつま』は、八幡浜市をはじめ、南予地方一帯の郷土料理として知られています。鯛やあじ、いわしなど、地域や季節によって、手に入りやすい新鮮な魚を焼き、その身をほぐして、麦みそとすり合わせます。それを直火であぶり、魚の骨でとっただし汁でのびします。魚の旨味や、みその香りが味わえる郷土料理です。</p> <p>愛媛県産小麦粉を使用したパン</p> <p>24日のコッペパンは、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(ノルウェー) たい(愛媛) かに(日本) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ・中部地方) あげ(愛媛) すり身・平天(北海道・アメリカ) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道) 黒豆(北海道) 里芋(九州地方) じゃがいも(北海道・松山・長崎) 白菜(愛媛・兵庫・徳島・鹿児島) キャベツ(松山・愛媛・熊本) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(熊本・愛媛・徳島・岡山・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島・松山・広島・鳥取) チンゲン菜(徳島・福岡・熊本・静岡) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本) ほうれん草(愛媛・徳島・松山) たまねぎ(北海道) ごぼう(北海道・青森・岡山) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) わかめ(宮城) 昆布(北海道) くさわかめ(徳島) いちご(愛媛) ポンカン(愛媛) しめじ(香川・広島・福岡) しいたけ(三重) 押もち麦(愛媛) だいこん(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】

「のら倶楽部協会」から久米で採れた野菜が納入されます。

今日は、キャベツ、ほうれん草、だいこん、京ねぎ、小松菜などの野菜を使用します。

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。

※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyusyoku/gakkoukyusoku.html>

