



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>かに カリフラワー ぼんかん しょうだいこん はくさい はれひめ ごぼう あまくさ ブロッコリー</p>	<p>愛媛県の味めぐり</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>ごまドレッシング サラダ</p> <p>ごはん ハヤシライス</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 636kcal 21.0g 中 821kcal 25.8g</p>	<p>9日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>はくさい サラダ</p> <p>こめこパン はなやさいのクリームに はれひめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 25.4g 中 762kcal 31.8g</p>	<p>10日 行事食…正月(くろまめ)</p> <p>せんざんき</p> <p>くろまめ ごまあえ</p> <p>ごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 658kcal 26.9g 中 839kcal 33.6g</p>
<p>13日</p> <p>せいじん ひ 成人の日</p>	<p>14日</p> <p>ドレッシング サラダ</p> <p>ひめむぎパン ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 641kcal 26.5g 中 801kcal 32.7g</p>	<p>15日</p> <p>パン サンス</p> <p>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 627kcal 24.4g 中 800kcal 30.5g</p>	<p>16日</p> <p>じゃがいもとえびのケチャップいため</p> <p>パン ビーフン じる</p> <p>あまくさ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 654kcal 27.7g 中 821kcal 34.7g</p>	<p>17日</p> <p>ししゃものからあげ (小)2び (中)3び</p> <p>そくせきづけ</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 26.5g 中 809kcal 34.0g</p>
<p>20日</p> <p>ナムル</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.6g 中 774kcal 32.9g</p>	<p>21日</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>パン みそラーメン</p> <p>ぎょうざ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 26.4g 中 769kcal 32.4g</p>	<p>22日</p> <p>きりほしだいこんと ひじきのもの</p> <p>ヨーグルト</p> <p>むぎごはん ぶたたまごどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 27.3g 中 807kcal 33.8g</p>	<p>23日</p> <p>コーン サラダ</p> <p>ことうパン</p> <p>じゃがいものカレーふうみ</p> <p>ぼんかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 24.3g 中 784kcal 30.0g</p>	<p>24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 ぎょうそめん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 21.9g 中 755kcal 27.0g</p>
<p>27日</p> <p>たらのピリカラフル</p> <p>オレンジピラフ</p> <p>はくさいとベーコンのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 24.3g 中 768kcal 30.6g</p>	<p>28日 旬…庄大根のサラダ</p> <p>しょうだいこんのサラダ</p> <p>アップルパン ポトフ</p> <p>きなこまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 24.9g 中 780kcal 30.7g</p>	<p>29日</p> <p>いわしのかわりソース</p> <p>おひたし</p> <p>ごこまいりごはん だいこんのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 22.2g 中 757kcal 27.4g</p>	<p>30日</p> <p>かわり きんぴら</p> <p>パン</p> <p>ちゃんこなべ</p> <p>ポシカン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 25.8g 中 751kcal 32.2g</p>	<p>31日</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>もちむぎごはん エッグカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 653kcal 22.9g 中 849kcal 29.2g</p>

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) えのきだけ(愛媛・宮崎・熊本) しめじ(香川・福岡) ポシカン(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>