

# 令和2年12月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>学校給食で食べたい 我が家の献立</b></p> <p>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！</p> <p><b>我が家の献立</b></p> <p>かぼちゃとこにぼしのかきあげ</p> <p>いそあえ</p> <p>ごはん けんちんじり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0kcal 2.1. 5g 中 7.5kcal 2.6. 1g</p>	<p><b>1日</b></p> <p>アーモンドなます</p> <p>ごはん すきやき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.10kcal 2.3. 0g 中 7.78kcal 2.8. 5g</p>	<p><b>2日</b></p> <p>コーンサラダ</p> <p>チーズパン</p> <p>じゃがいものベーコンにみかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.59kcal 2.2. 4g 中 8.22kcal 2.7. 5g</p>	<p><b>3日 我が家の献立 優秀作品</b></p> <p>たいのゆかりあげ</p> <p>ふりかけ こまつなのおひたし</p> <p>ごはん みずたきうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.40kcal 2.9. 0g 中 8.05kcal 3.5. 9g</p>	<p><b>4日</b></p> <p>フレンチサラダ</p> <p>こめパン</p> <p>パンキン シチュー</p> <p>オムレツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.28kcal 2.9. 0g 中 7.84kcal 3.5. 6g</p>
<p><b>7日</b></p> <p>かぼちゃとこにぼしのかきあげ</p> <p>いそあえ</p> <p>ごはん けんちんじり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.00kcal 2.1. 5g 中 7.53kcal 2.6. 1g</p>	<p><b>8日</b></p> <p>きわかめのサラダ</p> <p>チーズ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>カレーライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.74kcal 2.3. 5g 中 8.58kcal 3.0. 0g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>わかどりのマリアナソース</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.45kcal 2.7. 8g 中 8.02kcal 3.4. 2g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>るみあえ</p> <p>なつとう</p> <p>ごはん おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.68kcal 2.6. 5g 中 8.45kcal 3.2. 4g</p>	<p><b>11日</b></p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>パン</p> <p>ビーフジャー</p> <p>ペにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.04kcal 2.8. 8g 中 7.54kcal 3.6. 3g</p>
<p><b>14日 味めぐり…滋賀県</b></p> <p>さばのたつたあげ</p> <p>あかかぶのすもの</p> <p>ごはん うちまめじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.35kcal 2.4. 2g 中 8.18kcal 3.2. 1g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>カラフルナムル</p> <p>みかん</p> <p>キムチごはん</p> <p>ワンタン スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.06kcal 2.0. 4g 中 7.64kcal 2.5. 3g</p>	<p><b>16日 旬…フロッキーサラダ</b></p> <p>フロッキーサラダ</p> <p>ことうパン</p> <p>チャンポン</p> <p>あげぎょうぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.38kcal 2.7. 5g 中 7.75kcal 3.3. 0g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>しやものからあげ</p> <p>小2び 中3び</p> <p>きんぴら</p> <p>ごはん かぶのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.89kcal 2.1. 3g 中 7.60kcal 2.6. 9g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>チリコンカン</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>たまごスープ</p> <p>りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.48kcal 2.9. 0g 中 8.04kcal 3.6. 0g</p>
<p><b>21日 行事食…冬至 (かぼちゃのうまに)</b></p> <p>いかのてんぷら</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん かぼちゃのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.49kcal 2.7. 0g 中 8.28kcal 3.3. 6g</p>	<p><b>22日</b></p> <p>いそに</p> <p>むぎごはん</p> <p>あぶたまどんぶり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.16kcal 2.7. 1g 中 7.85kcal 3.4. 0g</p>	<p><b>23日</b></p> <p>はるさめ</p> <p>ジャム</p> <p>パン</p> <p>とうふのごもくあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.14kcal 2.7. 0g 中 7.89kcal 3.2. 9g</p>	<p><b>24日</b></p> <p>フライドチキン</p> <p>デザート</p> <p>ツナいりカレーピラフ</p> <p>クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.98kcal 2.9. 1g 中 8.65kcal 3.6. 1g</p>	<p><b>25日</b></p> <p>たいのあまからに</p> <p>パン</p> <p>ちゅうかコーン</p> <p>スープ</p> <p>みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.86kcal 2.8. 5g 中 8.51kcal 3.5. 4g</p>



**旬の魚・野菜・果物**

**滋賀県の味めぐり**

今月は、滋賀県の味めぐりです。「打ち豆汁」は、みそ汁のだしに、打ち豆を使う湖北地方の料理です。「打ち豆」とは、大豆を木づちで一粒一粒つぶして乾燥させたものです。戦に「打ち勝つ」というゴロあわせて、信長が好んで兵士に与えたと伝えられています。「赤丸かぶ」は、米原市で古くから栽培されている伝統野菜です。きめ細やかでかたい肉質、美しい紅色が特徴です。

**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) 牛肉(北海道・愛媛・九州) たい(愛媛) えび(インドネシア) いか(南米) かまぼこ・平天(北海道) 豆腐・厚揚げ・油揚げ(カナダ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ブロccoli(愛媛・徳島・香川・鳥取) かぶ(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・香川・徳島・松山) 京ねぎ(愛媛・大分・鳥取) 白菜(愛媛・熊本・徳島) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島) ほうれんそう(愛媛・徳島・松山) にんじん(長崎) キャベツ(愛媛・愛知・熊本) たまねぎ(北海道) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛・松山) りんご(青森・岩手) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) ひじき(松山) こんぶ(北海道)

※ (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。  
 ※ 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>