

令和3年12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>ブロッコリー、きょうねぎ、はまち、ほたて、いか、かぶ、だいこん、べにまどんな、ゆず</p>	<p>味のめぐり【鹿児島県】</p> <p>今月の味のめぐり献立は、『鹿児島県』です。鹿児島県では、さつまいもの栽培の歴史が長く、その生産量は日本一です。</p> <p>『からいもご飯』は、さつまいもと米と一緒に炊き込んだ鹿児島県の郷土料理です。</p>	<p>1日</p> <p>ぎゆうにゆう やきどうふ こんぶ ぎゆうにく にぼし うずらたまご</p> <p>ごごかな、だいこん、なます</p> <p>こめ、あぶら、さとう、こんにやく、でんぶん、ごぼう、はくさい、きょうねぎ、みずな、えのきたけ、にんじん、だいこん</p> <p>ごはん、すきやき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 25.9g 中 752kcal 30.0g</p>	<p>2日</p> <p>ホキのレモン汁</p> <p>パン、クリームシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 640kcal 27.8g 中 799kcal 34.3g</p>	<p>3日</p> <p>さんしよくあげ</p> <p>きりぼしめし、かぶのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 612kcal 21.5g 中 783kcal 26.7g</p>
<p>6日 旬…大根の甘みど炒め</p> <p>アーモンド、だいこんのあまみそいけため</p> <p>ごはん、すいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 655kcal 24.7g 中 808kcal 29.7g</p>	<p>7日</p> <p>じゃがいもといかのケチャップいため</p> <p>パン、にらたまスープ</p> <p>べにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 28.8g 中 763kcal 35.4g</p>	<p>8日 旬…ブロッコリーサラダ</p> <p>ヨーグルト、ブロッコリー、サラダ</p> <p>もちむぎ、ごはん、カレーライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 686kcal 24.2g 中 877kcal 29.0g</p>	<p>9日</p> <p>すぶた</p> <p>こどうパン、ワンタンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 643kcal 25.8g 中 802kcal 31.4g</p>	<p>10日</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>ししゃものからあげ、小2び、中3び</p> <p>ごはん、さつまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 22.7g 中 793kcal 28.8g</p>
<p>13日</p> <p>さんしよくあえ</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 621kcal 26.3g 中 766kcal 30.3g</p>	<p>14日</p> <p>くわわかめのサラダ</p> <p>こめこパン、ようふうにこみ</p> <p>だいずかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 28.6g 中 778kcal 35.4g</p>	<p>15日</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>えびのからあげ</p> <p>ゆかりごはん、ちゅうかそば</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 27.9g 中 753kcal 35.5g</p>	<p>16日</p> <p>チリコンカン</p> <p>パン、はくさいとベーコンのスープ</p> <p>みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 630kcal 27.6g 中 776kcal 34.1g</p>	<p>17日 味のめぐり…鹿児島県</p> <p>チンゲンサイのおひたし</p> <p>さつまあげ</p> <p>からいも、ごはん、すまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 619kcal 20.9g 中 785kcal 25.5g</p>
<p>20日 行事食…冬至 (かぼちゃのそばろ煮)</p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>「りょうでくぼる」</p> <p>めひかりのフライ</p> <p>ごはん、かぼちゃのそばろご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 640kcal 24.0g 中 810kcal 29.2g</p>	<p>21日</p> <p>かふうサラダ</p> <p>パン、とうふのごもくあんかけ</p> <p>みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 619kcal 27.9g 中 763kcal 34.8g</p>	<p>22日</p> <p>デザート、わかどりのガーリックパンこやき</p> <p>コーンピラフ、やさいたつぶりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 26.6g 中 779kcal 32.7g</p>	<p>23日</p> <p>ジャム、ホキのあまからに</p> <p>ひめむぎパン、ビーフじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 657kcal 26.2g 中 806kcal 32.5g</p>	<p>24日</p> <p>しゅうぎょうしき 終業式</p>

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

牛肉(北海道・四国・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) いか(ペルー) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー・アイスランド) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) 平天・棒天(北海道) いわしすり身(日本) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道・長崎) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) さつまいも(徳島・宮崎・熊本・千葉) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・愛媛) ほうれん草(愛媛・徳島) 白菜(愛媛・熊本・徳島) かぶ(愛媛・香川) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・大分・徳島・香川) たまねぎ(北海道) 京ねぎ(鳥取・愛媛・大分・埼玉) ごぼう(青森・北海道) たけのこ(愛媛) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛) 里芋(九州) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・広島・福岡) まいたけ(福岡・香川) わかめ(日本)

※ (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】

味のめぐり…日本の味のめぐり献立
 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。
 ※ 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>