

令和4年1月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10日 成人の日 せいじんひ エネルギー たんぱく質 小 6 2 5 kcal 2 5 . 2 g 中 8 0 1 kcal 3 1 . 5 g	11日 ホキとアーモンドのあおなあえ まめパン ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 5 9 4 kcal 2 4 . 9 g 中 7 5 9 kcal 3 2 . 2 g	12日 行事食…正月(きんとん) きんとん えびのこらみあげ ごこくまいりごはん だんごじる エネルギー たんぱく質 小 6 4 6 kcal 2 5 . 1 g 中 8 3 1 kcal 3 0 . 4 g	13日 しょうゆドレッシングサラダ パン ポークビーンズ はれひめ エネルギー たんぱく質 小 6 6 6 kcal 2 9 . 3 g 中 8 1 9 kcal 3 5 . 3 g	14日 ほうれん草のナムル ごはん あつあげのちゅうかいだめ エネルギー たんぱく質 小 6 1 3 kcal 2 5 . 0 g 中 7 8 6 kcal 3 1 . 4 g
17日 チーズ ホキのケチャップいため かにピラフ はくさいスープ エネルギー たんぱく質 小 6 2 5 kcal 2 5 . 2 g 中 8 0 1 kcal 3 1 . 5 g	18日 旬…花野菜のクリーム煮 フレンチサラダ ひめむぎパン はなやさいのクリームに きなこまめ エネルギー たんぱく質 小 6 1 3 kcal 2 5 . 6 g 中 7 5 6 kcal 3 0 . 8 g	19日 とりにくのあまからに ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 6 0 1 kcal 2 2 . 9 g 中 7 6 8 kcal 2 8 . 9 g	20日 ボイルキャベツ こくとうパン みそラーメン ぎょうざ エネルギー たんぱく質 小 5 9 6 kcal 2 3 . 9 g 中 7 7 6 kcal 3 0 . 4 g	21日 ひじきサラダ もちむぎごはん エッグカレー(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 6 6 2 kcal 2 2 . 5 g 中 8 6 2 kcal 2 8 . 3 g
24日 味めぐり…愛媛県 なます せんざんき たいめし すましじる エネルギー たんぱく質 小 6 1 0 kcal 2 6 . 7 g 中 8 0 0 kcal 3 2 . 4 g	25日 かわりきんぴら こめこパン ちゃんこなべ (小) あまくさ (中) ポンカン エネルギー たんぱく質 小 5 9 7 kcal 2 9 . 1 g 中 7 5 4 kcal 3 7 . 6 g	26日 「りょうでくぱる」アーモンドあえ ぶりのてりやき もちむぎごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 6 1 9 kcal 2 4 . 8 g 中 7 8 0 kcal 3 0 . 2 g	27日 えひめけんさんこむぎをブレンドしたパンです。 パン だいこんサラダ ビーフシチュー エネルギー たんぱく質 小 6 0 0 kcal 2 2 . 7 g 中 7 5 1 kcal 2 8 . 3 g	28日 あまづづけ ぶたにくのカレーあげ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 6 4 7 kcal 2 8 . 4 g 中 8 1 8 kcal 3 5 . 3 g
31日 ごまいりいそあえ なつとう ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 6 4 1 kcal 2 5 . 0 g 中 8 0 6 kcal 3 0 . 5 g	旬の魚・野菜・果物 かに カリフラワー はくさい ほうかん ごぼう ブロccoli はれひめ			

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・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) かに(鳥取) めひかり(宮崎) たい(愛媛) いか(南米) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) 平天(北海道) 大豆(北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取) テンゲン菜(徳島・福岡・熊本) ほうれん草(愛媛・徳島) ブロccoli(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(熊本・愛媛・徳島・岡山) ごぼう(北海道・青森・岡山) 白菜(愛媛) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) じゃがいも(北海道・松山・愛媛・長崎) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉) たまねぎ(北海道) たけのこ(愛媛) はれひめ(愛媛) ポンカン(愛媛) いちご(愛媛・熊本) きくらげ(愛媛) ひじき(松山) しいたけ(日本) 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】

味めぐり…日本の味めぐり献立
 旬…旬の食材を生かした献立

味めぐり【愛媛県】

今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。
 鯛は、愛媛県の県魚です。養殖真鯛の生産量は、平成2年以降愛媛県が日本一です。鯛を使った料理の中でも、愛媛県の代表的な郷土料理は『鯛めし』です。中予地方や東予地方では、鯛を米と一緒に炊き込み、炊きあがった後で鯛の身をほぐし、ごはんと一緒に食べます。南予地方では、鯛の刺身をたれに漬け込み、熱いごはんにかけて食べる鯛めしが親しまれています。

愛媛県産小麦粉を使用したパン

27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。