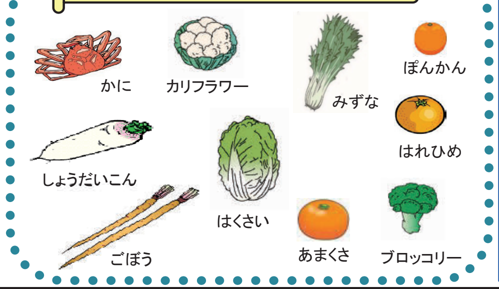
A班

令和2年1月 予定献立表

松山市三津浜学校給食共同調理場

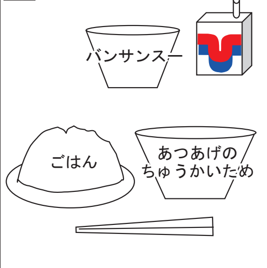
月曜日・火曜日



えひめけん あじ 愛媛県の味めぐり

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。
緋のかぶは、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、だいだい酢に漬けると緋色に変わるのが特徴です。

8日（水）



- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、ぶたにく、あげどうふ、うずらたまご
- 熱や力のもと：こめ、でんぷん、さとう、あぶら、ごまあぶら、はるさめ、ごま
- 体の調子を整える：しょうが、たけのこ、きくらげ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、だいこん

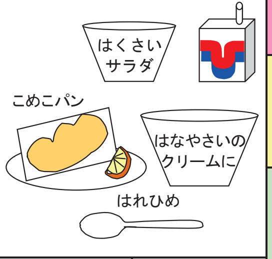
	エネルギー	たんぱく質
小	６２７kcal	２４．４ｇ
中	８００kcal	３０．５ｇ

9日（木） 行事食…正月（くろまめ）

- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、あげ、ぶたにく、みそ、とりにく、だいず
- 熱や力のもと：こめ、さつまいも、でんぷん、あぶら、ごま、さとう
- 体の調子を整える：だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、しょうが、ほうれんそう、キャベツ

	エネルギー	たんぱく質
小	６７０kcal	２６．０ｇ
中	８５６kcal	３２．３ｇ

10日（金） 旬…花野菜のクリーム煮



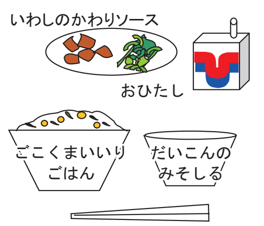
- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく
- 熱や力のもと：こめこパン、さとう、じゃがいも、あぶら、いんげんまめペースト、しろはなまめペースト
- 体の調子を整える：たまねぎ、カリフラワー、グリンピース、にんじん、はくさい、きゅうり、はれひめ

	エネルギー	たんぱく質
小	６０８kcal	２５．４ｇ
中	７６３kcal	３１．８ｇ

13日（月）

せいじん ひ
成人の日

14日（火） 三津浜小５年生の手作りみそを使ったみそ汁



- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、あげ、みそ、だいず、いわし
- 熱や力のもと：こめ、はだかむぎ、もちむぎ、くろまい、あかまい、みどりまい、じゃがいも、でんぷん、パンこ、あぶら、さとう
- 体の調子を整える：だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが、はくさい

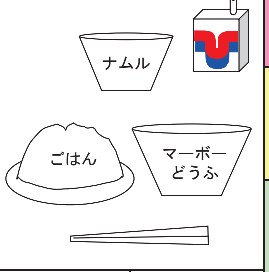
	エネルギー	たんぱく質
小	５９６kcal	２２．２ｇ
中	７５７kcal	２７．４ｇ

15日（水）

- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、えび、ぶたにく、うずらたまご、わかめ
- 熱や力のもと：こめ、ビーフン、ごまあぶら、でんぷん、あぶら、じゃがいも、さとう
- 体の調子を整える：たけのこ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、たまねぎ、えだまめ

	エネルギー	たんぱく質
小	６３７kcal	２３．５ｇ
中	８１４kcal	２９．３ｇ

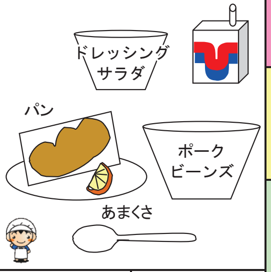
16日（木）



- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、みそ、だいず、ぶたにく、とうふ
- 熱や力のもと：こめ、さとう、あぶら、でんぷん、ごま、ごまあぶら
- 体の調子を整える：にんにく、しょうが、にら、きょうねぎ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、キャベツ、きゅうり

	エネルギー	たんぱく質
小	６０９kcal	２６．６ｇ
中	７７４kcal	３２．９ｇ

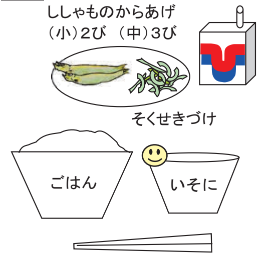
17日（金）



- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、だいず
- 熱や力のもと：パン、くろざとう、あぶら、さとう、じゃがいも
- 体の調子を整える：にんにく、にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ、こまつな、トマトピューレ、あまくさ

	エネルギー	たんぱく質
小	６５７kcal	２７．３ｇ
中	８１９kcal	３３．８ｇ

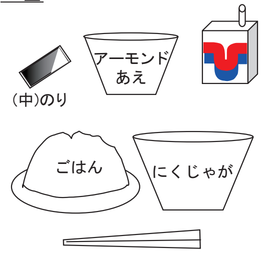
20日（月）



- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、ひらてん、あげ、とりにく、ｶﾗﾌﾄししゃも（ｶﾍﾟﾘﾝ）、**ひじき**、だいず
- 熱や力のもと：こめ、さとう、こんにゃく、あぶら、こむぎこ、でんぷん
- 体の調子を整える：にんじん、たくあん、こまつな、はくさい

	エネルギー	たんぱく質
小	６２４kcal	２６．５ｇ
中	８０９kcal	３４．０ｇ

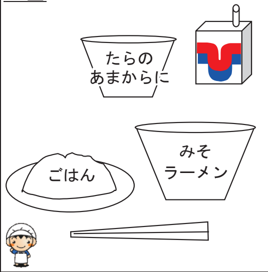
21日（火）



- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、とりにく、(中)のり
- 熱や力のもと：こめ、こんにゃく、じゃがいも、あぶら、さとう、アーモンド
- 体の調子を整える：えだまめ、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ

	エネルギー	たんぱく質
小	６１１kcal	２０．７ｇ
中	７８９kcal	２７．１ｇ

22日（水）



- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、みそ、ぶたにく、たら
- 熱や力のもと：こめ、あぶら、ごま、ちゅうかそば、こんにゃく、さとう、でんぷん
- 体の調子を整える：にんにく、きくらげ、きょうねぎ、ねぎ、コーン、もやし、にんじん、ピーマン、たまねぎ

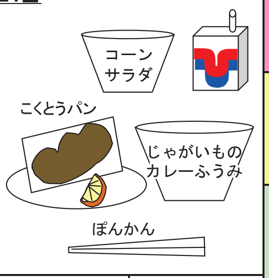
	エネルギー	たんぱく質
小	５９４kcal	２５．８ｇ
中	７５９kcal	３２．９ｇ

23日（木）

- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、**ひじき**、あげどうふ、ひらてん、にぼし
- 熱や力のもと：こめ、むぎ、あぶら、さとう
- 体の調子を整える：たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、さやいんげん、ごぼう、きりぼしだいこん

	エネルギー	たんぱく質
小	６１１kcal	２７．３ｇ
中	７７６kcal	３３．８ｇ

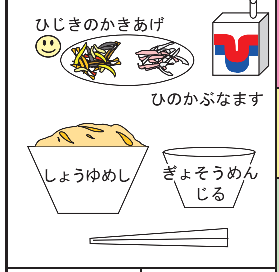
24日（金）



- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、とりにく
- 熱や力のもと：パン、くろざとう、じゃがいも、あぶら、さとう
- 体の調子を整える：たまねぎ、にんじん、さやいんげん、コーン、キャベツ、こまつな、ポンカン

	エネルギー	たんぱく質
小	６３０kcal	２４．３ｇ
中	７８５kcal	３０．０ｇ

27日（月） 味めぐり・・・愛媛県



- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、とりにく、あげ、わかめ、にぼし、ぎょそうめん、うずらたまご、**ひじき**、たまご
- 熱や力のもと：こめ、さとう、あぶら、こんにゃく、こむぎこ
- 体の調子を整える：しいたけ、えだまめ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、さやいんげん、ひのかぶづけ、ゆず、だいこん

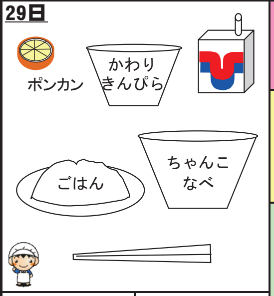
	エネルギー	たんぱく質
小	５９６kcal	２１．９ｇ
中	７５６kcal	２７．０ｇ

28日（火）

- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、うずらたまご、**ひじき**
- 熱や力のもと：こめ、もちむぎ、じゃがいも、くろざとう、あぶら、さとう
- 体の調子を整える：たまねぎ、にんじん、えだまめ、にんにく、きゅうり、コーン、キャベツ

	エネルギー	たんぱく質
小	６５４kcal	２２．９ｇ
中	８５０kcal	２９．１ｇ

29日（水）



- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、あげ、ぶたにく、とりにく、くきわかめ、ひらてん
- 熱や力のもと：こめ、さとう、うどん、すいとん、こんにゃく、ごま、あぶら
- 体の調子を整える：しいたけ、にんじん、はくさい、えのきたけ、きょうねぎ、しゅんぎく、ごぼう、ポンカン

	エネルギー	たんぱく質
小	５９３kcal	２２．４ｇ
中	７５４kcal	２７．８ｇ

30日（木）

- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、たら
- 熱や力のもと：こめ、あぶら、でんぷん、さとう、じゃがいも、ごまあぶら
- 体の調子を整える：にんじん、たまねぎ、はくさい、しめじ、ピーマン、マッシュルーム、みかん・いよかんジュース、コーン、きょうねぎ、にんにく、グリンピース、パセリ

	エネルギー	たんぱく質
小	６０４kcal	２４．３ｇ
中	７６８kcal	３０．６ｇ

31日（金）

- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、ポークウインナー、きなこ
- 熱や力のもと：パン、さとう、あぶら、くろざとう、じゃがいも
- 体の調子を整える：セロリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな

	エネルギー	たんぱく質
小	５９９kcal	２５．５ｇ
中	７５３kcal	３２．０ｇ

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) にら(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) ポンカン(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】
☺・・・松山とれたて食品を使った料理（食材は太字にしています）

味めぐり…日本の味めぐり
旬…旬の食材を活かした献立
（調理員のイラスト）・・三津浜独自献立の日

※ 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