



令和3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>かに、ごぼう、はくさい、ブロッコリー、あまくさ、ほんかん、はれひめ</p>	<p>行事食…正月 (くりきんとん)</p> <p>ひめむぎパン、はくさいとベーコンのスープ、くりきんとん</p>	<p>愛媛県の味めぐり</p> <p>愛媛県では、酢の代わりに、酸味と香りが強い「かぼす」や「みかん」などの柑橘果汁を使って作った郷土料理があります。給食では、「あけぼのずし」として、愛媛県産の「みかん」などの果汁を酢と合わせて作っています。「せんざんき」は、鶏料理が盛んな東予地方(愛媛県の今治市)の郷土料理です。鶏肉に、しょうが、酒、醤油などで下味を付け、片栗粉をまぶして油で揚げています。</p>	<p>旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>えびピラフ、はなやさいのクリームご</p>	<p>8日</p> <p>ぎゅうにゅう、ごまあえ、なつとう、ごはん、にくじゃが</p>
<p>11日 成人の日</p>	<p>12日 行事食…正月 (くりきんとん)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 680kcal 28.2g 中 852kcal 35.2g</p>	<p>13日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 634kcal 25.3g 中 801kcal 30.7g</p>	<p>14日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 24.1g 中 796kcal 30.2g</p>	<p>15日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 24.6g 中 777kcal 30.4g</p>
<p>18日</p> <p>チーズ、カラフルナムル、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 622kcal 24.9g 中 778kcal 30.3g</p>	<p>19日</p> <p>コーンサラダ、こくとうパン、ポークビーンズ、いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 679kcal 27.4g 中 846kcal 33.6g</p>	<p>20日 我が家の献立 優秀作品</p> <p>とりにくとごんさいのたきこみごはん、すいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 650kcal 28.4g 中 820kcal 34.6g</p>	<p>21日</p> <p>ごはん、みそラーメン、みそ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 636kcal 26.6g 中 798kcal 33.0g</p>	<p>22日 旬…大根のあまみそいため</p> <p>だいこんのあまみそいため、ごこまいいりごはん、とうふじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 23.7g 中 751kcal 29.8g</p>
<p>25日</p> <p>しょうゆもち、きんぴら、もちむぎごはん、あぶたまどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 692kcal 24.0g 中 860kcal 30.3g</p>	<p>26日</p> <p>ジャム、だいこんサラダ、パン、ようふうにごみ、きなこまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 641kcal 26.4g 中 788kcal 32.6g</p>	<p>27日 味めぐり…愛媛県</p> <p>せんざんき、はくさいのおひたし、あけぼのずし、すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 25.5g 中 822kcal 30.1g</p>	<p>28日</p> <p>ひじきサラダ、もちむぎごはん、エッグカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 689kcal 23.2g 中 891kcal 29.4g</p>	<p>29日</p> <p>たいのからあげ、あまずづけ、ごはん、ちやんこなべ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 605kcal 25.5g 中 764kcal 31.6g</p>

牛肉(北海道・愛媛・九州・四国) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) いわし(香川) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) かまぼこ・すり身(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎) さつまいも(徳島・鹿児島・熊本・宮崎) こまつな(愛媛・福岡・熊本・鳥取・徳島) にんじん(長崎) カリフラワー(熊本・愛媛・岡山・徳島・高知) キャベツ(愛媛・松山・熊本・福岡・愛知・徳島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) だいこん(愛媛・熊本・長崎・大分・香川・徳島) ごぼう(北海道・青森・岡山) たまねぎ(北海道) はくさい(愛媛) くり(愛媛) はれひめ(愛媛) ポンカン(愛媛) いちご(愛媛・佐賀・熊本・高知) まいたけ(福岡・香川) エリンギ(香川) しいたけ(北海道) きくらげ(松山) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城・岩手) くわがめ(徳島) ひじき(松山)

松山市学校給食の 今月の食品産地予定

※ (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
😊…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>