

令和元年12月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>2日</p> <p>なつとう</p> <p>ごはん</p> <p>すきやき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 628kcal 25.5g 中 783kcal 30.4g</p>	<p>3日</p> <p>こめこパン</p> <p>みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 27.8g 中 757kcal 34.7g</p>	<p>4日</p> <p>かきあげ</p> <p>ほうれんそうのおひたし</p> <p>ごはん</p> <p>いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 651kcal 26.1g 中 823kcal 32.0g</p>	<p>5日</p> <p>旬…ブロッコリーサラダ</p> <p>プロッコリーサラダ</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 643kcal 22.1g 中 832kcal 27.7g</p>	<p>6日</p> <p>味めぐり…山梨県</p> <p>いかのてんぷら</p> <p>そくせきづけ</p> <p>ごはん</p> <p>ほうとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 25.6g 中 750kcal 31.8g</p>
<p>9日</p> <p>とれたて感謝の日…庄大根</p> <p>みかん</p> <p>しょうだいのんごまみそいため</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 605kcal 24.8g 中 759kcal 30.2g</p>	<p>10日</p> <p>たら</p> <p>ピリカラフル</p> <p>わかめ</p> <p>ビーフン</p> <p>ごはん</p> <p>じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 24.7g 中 771kcal 30.5g</p>	<p>11日</p> <p>しょうゆドレッシング</p> <p>サラダ</p> <p>チーズ</p> <p>ごはん</p> <p>シチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 21.6g 中 778kcal 25.2g</p>	<p>12日</p> <p>ごまずあえ</p> <p>パン</p> <p>さつまいものからあげ</p> <p>チャンポン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 24.3g 中 757kcal 30.1g</p>	<p>13日</p> <p>おこのみ</p> <p>てん</p> <p>きりぼしめし</p> <p>かぶのみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 23.1g 中 775kcal 28.9g</p>
<p>16日</p> <p>フライドチキン</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>コーンピラフ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 23.1g 中 765kcal 28.5g</p>	<p>17日</p> <p>くわがめのサラダ</p> <p>こくとうパン</p> <p>マカロニのクリームに</p> <p>みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 645kcal 23.0g 中 795kcal 27.9g</p>	<p>18日</p> <p>いそあえ</p> <p>くろまめごはん</p> <p>おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 23.3g 中 750kcal 29.0g</p>	<p>19日</p> <p>かわりきんぴら</p> <p>むぎごはん</p> <p>しみどうふどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 610kcal 24.0g 中 788kcal 30.2g</p>	<p>20日</p> <p>行事食…冬至(かぼちゃのうまに)</p> <p>こいわしのからあげ</p> <p>「りょう」でくぼる</p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 22.3g 中 792kcal 27.4g</p>
<p>23日</p> <p>とんづけフライ</p> <p>ポイルやさい</p> <p>ごはん</p> <p>のっぺいじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 650kcal 25.5g 中 824kcal 31.3g</p>	<p>24日</p> <p>デザート</p> <p>ピラフ</p> <p>キャベツとベーコンのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 715kcal 25.5g 中 888kcal 31.4g</p>	<p>25日</p> <p>たらのカレーあげ</p> <p>カシューナッツあえ</p> <p>ごはん</p> <p>どうふのごもくあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 689kcal 31.8g 中 874kcal 39.6g</p>	<p>山梨県の味めぐり</p> <p>今月は、山梨県の味めぐりです。「ほうとう」は、小麦を練り太く切った麺を季節の野菜と一緒に煮込み、味噌で味付けした郷土料理です。名前の由来には、さまざまな説がありますが、戦国時代の武将の武田信玄が自分の刀で具材を切ったことから「宝刀」と名づけられたともいわれています。</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・愛媛・宮崎・鹿児島) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たら(アメリカ) えび(インドネシア) いか(ペルー) すり身・平天・棒天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 大豆・黒大豆(北海道) だいこん(熊本・愛媛・長崎・宮崎・鹿児島) じゃがいも(北海道・長崎) かぼちゃ(トンガ・メキシコ・ニュージーランド・愛媛) たまねぎ(北海道) にんじん(長崎) キャベツ(愛媛・愛知・熊本) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ブロッコリー(愛媛・徳島・香川・鳥取) かぶ(愛媛) 庄大根(松山) 京ねぎ(鳥取・大分・愛媛) 白菜(愛媛・熊本・徳島・長崎) 里芋(九州) しめじ(香川) まいたけ(福岡・香川・広島) しいたけ(大分) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) みかん(愛媛) ゆず(高知) わかめ(岩手) くわがめ(徳島・岩手) 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】

味めぐり…日本の味めぐり

旬…旬の食材を生かした献立

とれたて感謝の日…松山産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>