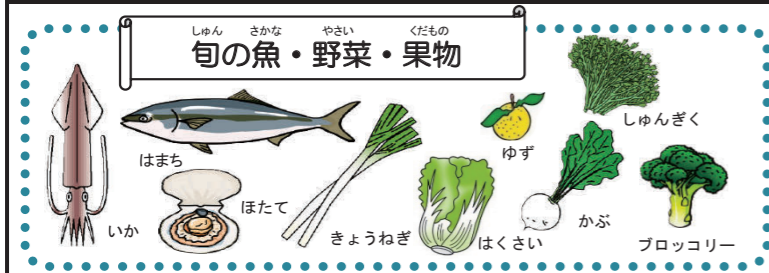


令和2年12月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>学校給食で食べたい 我が家の献立</p> <p>ご家庭で食べられている献立を学校給食に取り入れました。</p> <p>今日は、5日に水炊きうどんが登場します。</p>	<p>1日</p> <p>赤: アーモンドなます</p> <p>黄: ごはん、すきやき</p> <p>緑: エネルギー、たんぱく質</p>	<p>2日</p> <p>赤: みかん、サラダ</p> <p>黄: ごはん、じゃがいものベーコン</p> <p>緑: エネルギー、たんぱく質</p>	<p>3日 我が家の献立 優秀作品</p> <p>赤: たいのゆかりあげ</p> <p>黄: こまつなのおひたし</p> <p>緑: エネルギー、たんぱく質</p>	<p>4日</p> <p>赤: フレンチサラダ</p> <p>黄: こめパン、パンキンシチュー</p> <p>緑: エネルギー、たんぱく質</p>
<p>7日</p> <p>赤: ウィナーいり、かきあげ</p> <p>黄: いそあえ</p> <p>緑: ごはん、けんちんじる</p> <p>エネルギー、たんぱく質</p>	<p>8日</p> <p>赤: チーズ、きわかのサラダ</p> <p>黄: もちむぎごはん、カレーライス(ルー)</p> <p>緑: エネルギー、たんぱく質</p>	<p>9日</p> <p>赤: わかどりのマリアナソース</p> <p>黄: ひめむぎパン、やさいたつぶりスープ</p> <p>緑: エネルギー、たんぱく質</p>	<p>10日</p> <p>赤: なつとう</p> <p>黄: ごはん、おでん</p> <p>緑: エネルギー、たんぱく質</p>	<p>11日</p> <p>赤: ぶたにくとれんこんのりやき</p> <p>黄: みかん</p> <p>緑: ごはん、ビーフン</p> <p>エネルギー、たんぱく質</p>
<p>14日 味めぐり…滋賀県</p> <p>赤: さばのたつたあげ</p> <p>黄: あかかぶのすもの</p> <p>緑: ごはん、うちまめじる</p> <p>エネルギー、たんぱく質</p>	<p>15日</p> <p>赤: みかん、カラフルナムル</p> <p>黄: キムチごはん、ワンタンスープ</p> <p>緑: エネルギー、たんぱく質</p>	<p>16日 旬…フロッキーサラダ</p> <p>赤: フロッキーサラダ</p> <p>黄: こくろパン、チャンポン</p> <p>緑: エネルギー、たんぱく質</p>	<p>17日</p> <p>赤: いかのてんぷら</p> <p>黄: のり、きんぴら</p> <p>緑: ごはん、かぶのみしる</p> <p>エネルギー、たんぱく質</p>	<p>18日</p> <p>赤: パンサンス</p> <p>黄: ゆかりごはん、とうふのごもくあんかけ</p> <p>緑: エネルギー、たんぱく質</p>
<p>21日 行事食…冬至 (かぼちゃのうまに)</p> <p>赤: ぶりのしおやき</p> <p>黄: ごまあえ</p> <p>緑: ごはん、かぼちゃのうまに</p> <p>エネルギー、たんぱく質</p>	<p>22日</p> <p>赤: いそに</p> <p>黄: むぎごはん、あぶたまどんぶり(く)</p> <p>緑: エネルギー、たんぱく質</p>	<p>23日</p> <p>赤: ジャム、チリコンカン</p> <p>黄: パン、イタリアンたまごスープ</p> <p>緑: エネルギー、たんぱく質</p>	<p>24日</p> <p>赤: フライドチキン、ポイルキャベツ</p> <p>黄: ツナいり、カレーピラフ</p> <p>緑: エネルギー、たんぱく質</p>	<p>25日</p> <p>赤: べにまどんな、たいのあまから</p> <p>黄: ふりかけ</p> <p>緑: ごはん、ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー、たんぱく質</p>



旬の魚・野菜・果物

「打ち豆汁」は、みそ汁に打ち豆を使う琵琶湖の湖北地方の料理です。「打ち豆」とは、大豆を木づちで一粒一粒つぶして乾燥させたものです。戦に「打ち勝つ」という語呂合わせで、信長が好んで兵士に与えたと伝えられています。「赤丸かぶ」は、米原市で古くから栽培されている伝統野菜です。きめ細やかでかたい肉質、美しい紅色が特徴です。

滋賀県の味めぐり～打ち豆汁 赤かぶ～

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) 牛肉(北海道・愛媛・九州) たい(愛媛) えび(インドネシア) いか(南米) かまぼこ・平天(北海道) 豆腐・厚揚げ・油揚げ(カナダ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ブロッコリー(愛媛・徳島・香川・鳥取) かぶ(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・香川・徳島・松山) 京ねぎ(愛媛・大分・鳥取) 白菜(愛媛・熊本・徳島) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島) ほうれんそう(愛媛・徳島・松山) にんじん(長崎) キャベツ(愛媛・愛知・熊本) たまねぎ(北海道) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛・松山) りんご(青森・岩手) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) ひじき(松山) こんぶ(北海道)

※ (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。
 ※ (あか) … 赤のグループ 【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
 ※ (き) … 黄のグループ 【熱や力のもととなる食べ物】
 ※ (みどり) … 緑のグループ 【からだの調子をととのえる食べ物】

※ 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>