



# 令和3年12月 予定献立表



| 月曜日   | 火曜日   | 水曜日  | 木曜日   | 金曜日   |
|---|---|--|---|---|
| <p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>しゅん さかな やさいくだもの</p> <p>ゆず</p> <p>ブロッコリー、しゅんぎく、かぶ、べにまどんな、きょうねぎ、だいこん、はくさい、はまち、ほたて、いか</p>   | <p><b>あじ かごしまけん 味めぐり【鹿児島県】</b></p> <p>鹿児島県では、さつまいもの栽培の歴史が長くその生産量は日本一です。</p> <p>『からいもご飯』はさつまいもと米と一緒に炊き込んだ郷土料理です。</p>   | <p><b>1日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう、やきどうふ、こんぶ、ぎゅうにく、にぼし、うずらたまご</p> <p>黄: こめ、あぶら、さとう、こんにやく、でんぶん</p> <p>緑: ごぼう、はくさい、きょうねぎ、だいこん、えのきたけ、にんじん</p> <p>エネルギー: 小 616kcal, 中 781kcal<br/>たんぱく質: 25.8g, 31.6g</p> | <p><b>2日</b></p> <p>赤: ホキのレモン汁</p> <p>黄: パン、クリームシチュー、りんご</p> <p>緑: ぎゅうにゅう、とり、こんにやく、ホキ、パン、じゃがいも、でんぶん、さとう、しめじ、えだまめ、にんじん、たまねぎ、レモン、りんご</p> <p>エネルギー: 小 684kcal, 中 839kcal<br/>たんぱく質: 29.1g, 35.6g</p> | <p><b>3日</b></p> <p>赤: きりぼしめし、あげ</p> <p>黄: さとう、あぶら、こむぎこ</p> <p>緑: えだまめ、かぼちゃ、にんじん、きりぼしだいこん、たまねぎ、かぶ、さやいんげん</p> <p>エネルギー: 小 615kcal, 中 787kcal<br/>たんぱく質: 21.7g, 27.0g</p> |
| <p><b>6日 旬…大根の甘みそ炒め</b></p> <p>赤: アーモンド、だいこんのあまみそいため</p> <p>黄: ごはん、すいとん</p> <p>緑: ぎゅうにゅう、みそ、ぶたにく、ぎゅうにく</p> <p>エネルギー: 小 664kcal, 中 821kcal<br/>たんぱく質: 25.7g, 30.9g</p> | <p><b>7日</b></p> <p>赤: すぶた</p> <p>黄: ヨーグルト</p> <p>緑: ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、ヨーグルト</p> <p>エネルギー: 小 678kcal, 中 869kcal<br/>たんぱく質: 25.0g, 29.6g</p>                      | <p><b>8日</b></p> <p>赤: なつとう</p> <p>黄: ごはん、とうふのごもあんかけ</p> <p>緑: ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、なつとう</p> <p>エネルギー: 小 610kcal, 中 761kcal<br/>たんぱく質: 25.0g, 30.1g</p>   | <p><b>9日</b></p> <p>赤: チリコンカン</p> <p>黄: こくろパン、はくさいとベーコンのスープ</p> <p>緑: ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、なつとう</p> <p>エネルギー: 小 639kcal, 中 797kcal<br/>たんぱく質: 27.6g, 34.1g</p>  | <p><b>10日</b></p> <p>赤: いそに</p> <p>黄: こめ、もちむぎ、さとう、あぶら</p> <p>緑: ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、ひじき、だいず</p> <p>エネルギー: 小 633kcal, 中 812kcal<br/>たんぱく質: 28.4g, 36.0g</p>                 |
| <p><b>13日</b></p> <p>赤: さんしよく、あえ</p> <p>黄: ごはん、おでん</p> <p>緑: ぎゅうにゅう、こんにやく、やきどうふ、ちくわ、ぎゅうにく、うずらたまご</p> <p>エネルギー: 小 613kcal, 中 781kcal<br/>たんぱく質: 22.6g, 28.0g</p>       | <p><b>14日</b></p> <p>赤: きわかめのサラダ</p> <p>黄: こめパン、ようふうにごみ</p> <p>緑: ぎゅうにゅう、こんにやく、だいち、ポークウィンナー、きわかめ</p> <p>エネルギー: 小 615kcal, 中 766kcal<br/>たんぱく質: 30.2g, 37.8g</p> | <p><b>15日</b></p> <p>赤: ポイルキャベツ</p> <p>黄: ゆかりごはん、ちゅうかそば</p> <p>緑: ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、えびのからあげ</p> <p>エネルギー: 小 583kcal, 中 750kcal<br/>たんぱく質: 27.5g, 35.2g</p>   | <p><b>16日 味めぐり…鹿児島県</b></p> <p>赤: チンゲンサイのおひたし</p> <p>黄: からいもごはん、すましじる</p> <p>緑: ぎゅうにゅう、わかめ、みそ、とうふ、いわしすりみ</p> <p>エネルギー: 小 613kcal, 中 778kcal<br/>たんぱく質: 20.3g, 24.9g</p>                           | <p><b>17日</b></p> <p>赤: ぶたにくのゆかりやき、ポイルやさい</p> <p>黄: ごはん、にらたまスープ</p> <p>緑: ぎゅうにゅう、わかめ、みそ、とうふ、いわしすりみ</p> <p>エネルギー: 小 648kcal, 中 806kcal<br/>たんぱく質: 31.1g, 37.7g</p>       |
| <p><b>20日 行事食…冬至 (かぼちゃのそぼろ煮)</b></p> <p>赤: ゆずふうみづけ</p> <p>黄: ごはん、かぼちゃのそぼろ</p> <p>緑: ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ</p> <p>エネルギー: 小 667kcal, 中 840kcal<br/>たんぱく質: 28.0g, 34.0g</p>    | <p><b>21日</b></p> <p>赤: ジャム</p> <p>黄: パン、ビーフじり</p> <p>緑: ぎゅうにゅう、ぶたにく、ホキ</p> <p>エネルギー: 小 659kcal, 中 809kcal<br/>たんぱく質: 27.0g, 33.4g</p>                          | <p><b>22日</b></p> <p>赤: タンドリーチキン</p> <p>黄: コーンピラフ、やさいたっぷりスープ</p> <p>緑: ぎゅうにゅう、ぶたにく、ホキ</p> <p>エネルギー: 小 592kcal, 中 753kcal<br/>たんぱく質: 24.3g, 30.2g</p>   | <p><b>23日 いちごムース</b></p> <p>赤: クリスマスデザート</p> <p>黄: だいこんサラダ、もちむぎごはん、カレーライス(ルー)</p> <p>緑: ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、とり</p> <p>エネルギー: 小 703kcal, 中 895kcal<br/>たんぱく質: 23.3g, 28.2g</p>                        | <p><b>24日</b></p> <p>赤: アーモンドあえ</p> <p>黄: ししやものからあげ、小2び 中3び</p> <p>緑: ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ</p> <p>エネルギー: 小 619kcal, 中 808kcal<br/>たんぱく質: 22.3g, 28.3g</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・四国・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) いか(ペルー) ホキ(ニュージーランド) ししやも(ノルウェー・アイスランド) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) 平天・棒天(北海道) いわしすり身(日本) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道・長崎) さつまいも(徳島・宮崎・熊本・千葉) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・愛媛) ほうれん草(愛媛・徳島) 白菜(愛媛・熊本・徳島) かぶ(愛媛・香川) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・大分・徳島・香川) たまねぎ(北海道) 京ねぎ(鳥取・愛媛・大分・埼玉) ごぼう(青森・北海道) たけのこ(愛媛) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛) 里芋(九州) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・広島・福岡) まいたけ(福岡・香川) 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

※ 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>