

# 令和5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>10日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 608kcal</td><td>25.5g</td></tr> <tr><td>中 765kcal</td><td>30.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	25.5g	中 765kcal	30.2g	<p>11日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 579kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 734kcal</td><td>36.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 579kcal	28.4g	中 734kcal	36.4g	<p>12日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 580kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 741kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 580kcal	27.0g	中 741kcal	33.3g	<p>13日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 578kcal</td><td>32.1g</td></tr> <tr><td>中 734kcal</td><td>40.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	32.1g	中 734kcal	40.4g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 608kcal	25.5g																																	
中 765kcal	30.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 579kcal	28.4g																																	
中 734kcal	36.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 580kcal	27.0g																																	
中 741kcal	33.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 578kcal	32.1g																																	
中 734kcal	40.4g																																	
<p>16日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 592kcal</td><td>28.0g</td></tr> <tr><td>中 749kcal</td><td>34.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 592kcal	28.0g	中 749kcal	34.2g	<p>17日 行事食…正月 (くりきんとん)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 574kcal</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>中 730kcal</td><td>27.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 574kcal	22.8g	中 730kcal	27.8g	<p>18日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 587kcal</td><td>23.8g</td></tr> <tr><td>中 740kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	23.8g	中 740kcal	30.0g	<p>19日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 581kcal</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>31.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	24.3g	中 758kcal	31.1g	<p>20日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 565kcal</td><td>21.7g</td></tr> <tr><td>中 709kcal</td><td>26.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 565kcal	21.7g	中 709kcal	26.9g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 592kcal	28.0g																																	
中 749kcal	34.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 574kcal	22.8g																																	
中 730kcal	27.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 587kcal	23.8g																																	
中 740kcal	30.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 581kcal	24.3g																																	
中 758kcal	31.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 565kcal	21.7g																																	
中 709kcal	26.9g																																	
<p>23日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 624kcal</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>29.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 624kcal	24.3g	中 781kcal	29.4g	<p>24日 味めぐり…愛媛県</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 604kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 793kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	27.0g	中 793kcal	33.1g	<p>25日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 572kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 712kcal</td><td>31.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 572kcal	25.1g	中 712kcal	31.1g	<p>26日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>22.0g</td></tr> <tr><td>中 799kcal</td><td>27.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	22.0g	中 799kcal	27.6g	<p>27日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 568kcal</td><td>22.9g</td></tr> <tr><td>中 720kcal</td><td>28.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 568kcal	22.9g	中 720kcal	28.4g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 624kcal	24.3g																																	
中 781kcal	29.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 604kcal	27.0g																																	
中 793kcal	33.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 572kcal	25.1g																																	
中 712kcal	31.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 615kcal	22.0g																																	
中 799kcal	27.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 568kcal	22.9g																																	
中 720kcal	28.4g																																	
<p>30日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 589kcal</td><td>27.2g</td></tr> <tr><td>中 818kcal</td><td>34.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 589kcal	27.2g	中 818kcal	34.9g	<p>31日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 580kcal</td><td>24.8g</td></tr> <tr><td>中 732kcal</td><td>30.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 580kcal	24.8g	中 732kcal	30.2g	<p>味めぐり【愛媛県】～鯛めし せんざんき</p> <p>『鯛めし』は、鯛を米と一緒に炊いて食べる中予・東予地方の鯛めしと、鯛の刺身を調味料に漬け込みご飯の上のせて食べる南予地方の鯛めしがあります。中予・東予地方の鯛めしは鯛を丸ごと炊き込むため、鯛のうま味が全体に広がりおいしくなります。また、鯛をお頭付きのまま炊き込むことから特別な日である『ハレの日』によく食べられています。</p> <p>『せんざんき』は、鶏肉をしょうゆや酒などで漬け込み、でん粉をまぶして揚げた料理で鶏料理の盛んな今治地域の郷土料理です。</p>																				
エネルギー	たんぱく質																																	
小 589kcal	27.2g																																	
中 818kcal	34.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 580kcal	24.8g																																	
中 732kcal	30.2g																																	

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(宮城) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いわし(鹿児島) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) すりみ・平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) わかめ(宮城) じゃがいも(北海道・松山・長崎・愛媛) にんじん(長崎) たまねぎ(北海道) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・大分・徳島・香川・松山) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(愛媛・熊本・徳島・岡山) こんぶ(北海道) キャベツ(松山・愛媛・熊本) はくさい(愛媛) ごぼう(北海道・青森・宮崎・岡山) こまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取) いちご(愛媛) はれひめ(愛媛・松山) ポンカン(愛媛・松山) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) 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】

※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(8訂)に基づいて算出しています。

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。

また、不明な点がございましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

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>

＜松山市HP＞