

新玉調理場では、地域でとれた野菜や果物を取り入れるようにしています。今月は、北条地区でとれた「じゃがいも」を使用する予定です。献立表に「じゃがいも」と表示しています。



令和2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>愛媛県の味めぐり</p> <p>今月は、愛媛県の味めぐりです。「しょうゆ飯」は古くから松山地方に伝わる郷土料理です。昔から祭りや祝いごとの日に食べられてきました。緑のかぶらは、松山地方に伝わる冬の野菜です。収穫した時は中が白く皮が紫色をしていますが、だいたい酢に漬けると緑色に変わるのが特徴です。</p>	<p>8日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 602kcal</td><td>20.2g</td></tr> <tr><td>中 770kcal</td><td>25.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	20.2g	中 770kcal	25.4g	<p>9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 616kcal</td><td>25.7g</td></tr> <tr><td>中 772kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 616kcal	25.7g	中 772kcal	32.1g	<p>10日 行事食…正月(くろまめ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 639kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 815kcal</td><td>30.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 639kcal	24.6g	中 815kcal	30.5g												
エネルギー	たんぱく質																																	
小 602kcal	20.2g																																	
中 770kcal	25.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 616kcal	25.7g																																	
中 772kcal	32.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 639kcal	24.6g																																	
中 815kcal	30.5g																																	
<p>13日</p> <p>成人の日</p>	<p>14日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 662kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 821kcal</td><td>32.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 662kcal	26.4g	中 821kcal	32.6g	<p>15日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 630kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 806kcal</td><td>31.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 630kcal	24.4g	中 806kcal	31.1g	<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 636kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 802kcal</td><td>30.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 636kcal	24.6g	中 802kcal	30.2g	<p>17日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 632kcal</td><td>30.2g</td></tr> <tr><td>中 800kcal</td><td>37.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 632kcal	30.2g	中 800kcal	37.7g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 662kcal	26.4g																																	
中 821kcal	32.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 630kcal	24.4g																																	
中 806kcal	31.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 636kcal	24.6g																																	
中 802kcal	30.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 632kcal	30.2g																																	
中 800kcal	37.7g																																	
<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 603kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 765kcal</td><td>32.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	26.4g	中 765kcal	32.6g	<p>21日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 619kcal</td><td>25.7g</td></tr> <tr><td>中 786kcal</td><td>31.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 619kcal	25.7g	中 786kcal	31.8g	<p>22日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>24.8g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>31.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	24.8g	中 758kcal	31.3g	<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 630kcal</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>中 785kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 630kcal	24.3g	中 785kcal	30.0g	<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 618kcal</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>中 786kcal</td><td>27.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	22.6g	中 786kcal	27.9g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 603kcal	26.4g																																	
中 765kcal	32.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 619kcal	25.7g																																	
中 786kcal	31.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 593kcal	24.8g																																	
中 758kcal	31.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 630kcal	24.3g																																	
中 785kcal	30.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 618kcal	22.6g																																	
中 786kcal	27.9g																																	
<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 621kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 790kcal</td><td>30.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	24.4g	中 790kcal	30.7g	<p>28日 旬…庄大根のサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 628kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 778kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 628kcal	24.0g	中 778kcal	29.2g	<p>29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>21.0g</td></tr> <tr><td>中 780kcal</td><td>27.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 580kcal	21.0g	中 780kcal	27.7g	<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 646kcal</td><td>21.4g</td></tr> <tr><td>中 790kcal</td><td>26.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 646kcal	21.4g	中 790kcal	26.0g	<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 633kcal</td><td>20.4g</td></tr> <tr><td>中 801kcal</td><td>24.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 633kcal	20.4g	中 801kcal	24.7g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 621kcal	24.4g																																	
中 790kcal	30.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 628kcal	24.0g																																	
中 778kcal	29.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 580kcal	21.0g																																	
中 780kcal	27.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 646kcal	21.4g																																	
中 790kcal	26.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 633kcal	20.4g																																	
中 801kcal	24.7g																																	

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たら(アメリカ) いわし(北海道) ししゃも(アイランド) えび(インドネシア) 小煮干(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・厚揚げ・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道) 玉葱(北海道) 人参(長崎) さつまい芋(徳島・鹿児島) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎) 庄大根(愛媛) ピーマン(宮崎・高知) 白菜(愛媛) キャベツ(愛媛) こまつな(愛媛・徳島) ほうれん草(愛媛・徳島) 春菊(愛媛・福岡) チンゲンサイ(徳島・熊本・福岡) なら(高知) カリフラワー(愛媛・熊本・徳島・岡山・高知) セロリ(福岡・熊本・静岡) ごぼう(北海道・青森) ねぎ(愛媛・高知・香川) しょうが(高知・熊本) パセリ(香川) にんにく(青森) えのきだけ(愛媛・宮崎・熊本) しめじ(香川・福岡) ポンカン(愛媛) はれひめ(愛媛) 天草(愛媛) わかめ(兵庫) 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【からだの調子をとのえる食べ物】

味めぐり…日本の味めぐり
 旬…旬の食材を活かした献立

※ 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>