

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>旬の魚・野菜・果物</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 かぶ べにまどんな しゅんぎく きょうねぎ だいこん はまち ほたて いか はくさい</p>	<p>旬の味めぐり【鹿児島県】</p> <p>あじ かごしまけん</p> <p>今月の味めぐり献立は、『鹿児島県』です。 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、さつまいもと米を一緒に炊き込んだ鹿児島県の郷土料理です。</p>	<p>1日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう やきどうふ ごぼう うずらたまご</p> <p>黄 ごはん すきやき</p> <p>緑 ごぼう はくさい きょうねぎ みずな えのきたけ にんじん だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 24.9g 中 770kcal 31.2g</p>	<p>2日</p> <p>赤 チリコンカン</p> <p>黄 パン はくさいとベーコンのスープ</p> <p>緑 みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 645kcal 27.8g 中 794kcal 34.3g</p>	<p>3日</p> <p>赤 しそひじきあえ</p> <p>黄 さんしょくあげ ごはん かぶのみそしる</p> <p>緑 かぼちゃ にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ かぶ きやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 20.6g 中 796kcal 26.2g</p>
<p>6日 旬…大根の甘みそ炒め</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 ねぎ ごぼう はくさい にんじん しょうが まいたけ だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 664kcal 25.8g 中 820kcal 31.0g</p>	<p>7日</p> <p>赤 チーズ すぶた</p> <p>黄 ごはん ワンタンスープ</p> <p>緑 ねぎ ごぼう はくさい にんじん しょうが まいたけ だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 657kcal 24.0g 中 820kcal 28.3g</p>	<p>8日 旬…フロッキーサラダ</p> <p>赤 ヨーグルト プロッコリー サラダ</p> <p>黄 もちむぎ ごはん カレーライス(ルー)</p> <p>緑 ごぼう はくさい にんじん たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 692kcal 23.8g 中 869kcal 28.3g</p>	<p>9日</p> <p>赤 じゃがいもといかのケチャップいため</p> <p>黄 ことうパン にらたまスープ</p> <p>緑 べにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 632kcal 28.2g 中 789kcal 35.0g</p>	<p>10日</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 ごはん さつまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 619kcal 22.3g 中 808kcal 28.3g</p>
<p>13日</p> <p>赤 なつとう さんしょくあえ</p> <p>黄 ごはん おでん</p> <p>緑 だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 612kcal 25.3g 中 779kcal 31.0g</p>	<p>14日</p> <p>赤 くろまめ ホキのレモンに</p> <p>黄 こめパン クリームシチュー</p> <p>緑 ごぼう はくさい にんじん たまねぎ パセリ レモン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 657kcal 29.6g 中 814kcal 36.6g</p>	<p>15日</p> <p>赤 ほうれんそうのナムル</p> <p>黄 えびのからあげ ゆかりごはん ちゅうかそば</p> <p>緑 ごぼう はくさい にんじん たまねぎ パセリ レモン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 26.6g 中 781kcal 34.1g</p>	<p>16日</p> <p>赤 みかん いそに</p> <p>黄 もちむぎ ごはん ぶたたまごんぶり(ぐ)</p> <p>緑 ねぎ しめじ にんじん たまねぎ れんこん みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 647kcal 28.9g 中 820kcal 36.3g</p>	<p>17日 旬めぐり…鹿児島県</p> <p>赤 チンゲンサイのおひたし</p> <p>黄 さつまあげ からいも ごはん すましじる</p> <p>緑 ごぼう キャベツ チンゲンサイ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 28.9g 中 796kcal 26.4g</p>
<p>20日 行事食…冬至(かぼちゃのどぼろ煮)</p> <p>赤 ゆずふうみづけ 「りょう」でくぼる</p> <p>黄 ごはん かぼちゃのそばろに</p> <p>緑 たまねぎ にんじん えだまめ かぼちゃ はくさい ゆず きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 660kcal 26.8g 中 837kcal 32.9g</p>	<p>21日</p> <p>赤 りんごジャム きわかめのサラダ</p> <p>黄 パン ようふうにこみ</p> <p>緑 だいごかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 651kcal 27.4g 中 801kcal 34.0g</p>	<p>22日</p> <p>赤 デザート ポイル キャベツ</p> <p>黄 わかどりのアーモンドあげ コーンピラフ やさいたつぶりスープ</p> <p>緑 たまねぎ かぼちゃ コーン えだまめ にんじん パセリ しょうが キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 672kcal 27.6g 中 835kcal 34.1g</p>	<p>23日</p> <p>赤 さんしょくあえ</p> <p>黄 ちくわのゆかりあげ ぎゅうめし すましじる</p> <p>緑 しょうが たまねぎ ねぎ しそ ほうれんそう キャベツ にんじん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 23.9g 中 801kcal 31.1g</p>	<p>24日</p> <p>赤 ホキのあまからに</p> <p>黄 ごはん ビーフン</p> <p>緑 きくらげ しょうが たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 22.4g 中 768kcal 27.6g</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) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) 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】

旬めぐり…日本の旬めぐり献立
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>