

令和4年1月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10日 <p>せいじんひ 成人の日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 630kcal 25.6g 中 795kcal 32.9g</p>	11日 <p>エネルギー たんぱく質 小 630kcal 25.6g 中 795kcal 32.9g</p>	12日 行事食…正月(きんどん) <p>エネルギー たんぱく質 小 646kcal 25.1g 中 831kcal 30.4g</p>	13日 <p>エネルギー たんぱく質 小 633kcal 27.4g 中 785kcal 33.3g</p>	14日 <p>エネルギー たんぱく質 小 635kcal 25.3g 中 824kcal 32.1g</p>
17日 <p>エネルギー たんぱく質 小 683kcal 33.2g 中 856kcal 42.0g</p>	18日 旬…花野菜のクリーム煮 <p>エネルギー たんぱく質 小 641kcal 24.4g 中 811kcal 30.4g</p>	19日 <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 24.9g 中 801kcal 31.9g</p>	20日 <p>エネルギー たんぱく質 小 612kcal 27.0g 中 772kcal 33.5g</p>	21日 <p>エネルギー たんぱく質 小 641kcal 25.0g 中 806kcal 30.5g</p>
24日 味めぐり…愛媛県 <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 27.0g 中 797kcal 32.6g</p>	25日 <p>エネルギー たんぱく質 小 634kcal 23.6g 中 809kcal 29.9g</p>	26日 <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 26.9g 中 809kcal 34.2g</p>	27日 <p>エネルギー たんぱく質 小 646kcal 25.9g 中 814kcal 32.9g</p>	28日 <p>エネルギー たんぱく質 小 645kcal 28.4g 中 816kcal 35.3g</p>
31日 <p>エネルギー たんぱく質 小 698kcal 25.4g 中 896kcal 31.5g</p>	<div style="border: 2px dashed blue; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">旬の魚・野菜・果物</p> <p>かに カリフラワー はくさい ポンカン ごぼう ブロccoli はれひめ</p> </div>			

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・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) かに(鳥取) めひかり(宮崎) たい(愛媛) いか(南米) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) 平天(北海道) 大豆(北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取) テンゲン菜(徳島・福岡・熊本) ほうれん草(愛媛・徳島) ブロccoli(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(熊本・愛媛・徳島・岡山) ごぼう(北海道・青森・岡山) 白菜(愛媛) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) じゃがいも(北海道・松山・愛媛・長崎) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉) たまねぎ(北海道) たけのこ(愛媛) はれひめ(愛媛) ポンカン(愛媛) いちご(愛媛・熊本) きくらげ(愛媛) ひじき(松山) しいたけ(日本) 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>

愛媛県産小麦粉を 使用したパン

27日のコッペパンは、愛媛県産の小麦粉「せときらら」をブレンドして作ったパンです。



味めぐり【愛媛県】



今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。
 鯛は、愛媛県の県魚です。養殖真鯛の生産量は、平成2年以降愛媛県が日本一です。鯛を使った料理の中でも、愛媛県の代表的な郷土料理は『鯛めし』です。中予地方や東予地方では、鯛を米と一緒に炊き込み、炊きあがった後で鯛の身をほぐし、ごはんと一緒に食べます。南予地方では、鯛の刺身をたれに漬け込み、熱いごはんにかけて食べる鯛めしが親しまれています。