



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>しょうだいこ はれひめ ぼんか はくさい みすな</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。</p> <p>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。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 始業式</p> <p>ことしもよろしくおねがいます!</p>	<p>9日</p> <p>はくさい サラダ こめこパン はれひめ クリームに</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>26.5g</td></tr> <tr><td>中 776kcal</td><td>32.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 630kcal	26.5g	中 776kcal	32.6g	<p>10日 行事食…正月(くろまめ)</p> <p>せんざんき くろまめ ごまあえ ごはん ふたじる</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>27.0g</td></tr> <tr><td>中 831kcal</td><td>33.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 662kcal	27.0g	中 831kcal	33.0g																		
エネルギー	たんぱく質																																	
小 630kcal	26.5g																																	
中 776kcal	32.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 662kcal	27.0g																																	
中 831kcal	33.0g																																	
<p>13日 成人の日</p> <p>学校給食で食べたい 我が家の献立</p> <p>ご家庭で食べられている献立を、学校給食に取り入れました。</p> <p>味生調理場 最優秀作品 17日【豚肉のかりかり揚げ】</p>	<p>14日</p> <p>ドレッシング サラダ ひめむぎパン ポークビーンズ あまくさ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 669kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 823kcal</td><td>33.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 669kcal	27.0g	中 823kcal	33.0g	<p>15日</p> <p>アーモンド あえ のり ごはん にくじゃが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 629kcal</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>中 784kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	24.3g	中 784kcal	30.0g	<p>16日</p> <p>じゃがいもとえびのケチャップいため ポイルキャベツ ごはん ビーフジャー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>中 797kcal</td><td>29.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	23.9g	中 797kcal	29.5g	<p>17日 ★我が家の献立 優秀作品</p> <p>★ふたにくのかりかり揚げ</p> <p>ごはん いそに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 670kcal</td><td>30.5g</td></tr> <tr><td>中 848kcal</td><td>38.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 670kcal	30.5g	中 848kcal	38.0g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 669kcal	27.0g																																	
中 823kcal	33.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 629kcal	24.3g																																	
中 784kcal	30.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 626kcal	23.9g																																	
中 797kcal	29.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 670kcal	30.5g																																	
中 848kcal	38.0g																																	
<p>20日</p> <p>ナムル ごはん マーボー豆腐</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 607kcal</td><td>26.5g</td></tr> <tr><td>中 771kcal</td><td>32.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	26.5g	中 771kcal	32.7g	<p>21日</p> <p>たらあまからに ごはん みそラーメン</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>26.0g</td></tr> <tr><td>中 756kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	26.0g	中 756kcal	32.1g	<p>22日</p> <p>きりぼしだいこんとひじきのもの むぎごはん ふたたまどんぶり(ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 590kcal</td><td>24.5g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>30.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 590kcal	24.5g	中 754kcal	30.9g	<p>23日</p> <p>コーン サラダ ことうパン ポトフ きなこまめ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>31.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	25.6g	中 781kcal	31.5g	<p>24日 味めぐり…愛媛県</p> <p>ひじきのかきあげ しょうゆめし ぎょうそめん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 596kcal</td><td>22.3g</td></tr> <tr><td>中 755kcal</td><td>27.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 596kcal	22.3g	中 755kcal	27.0g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 607kcal	26.5g																																	
中 771kcal	32.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 603kcal	26.0g																																	
中 756kcal	32.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 590kcal	24.5g																																	
中 754kcal	30.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 626kcal	25.6g																																	
中 781kcal	31.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 596kcal	22.3g																																	
中 755kcal	27.0g																																	
<p>27日</p> <p>しょうゆもち たらのピリカラフル オレンジピラフ はくさいとベーコンのスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 698kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 860kcal</td><td>30.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 698kcal	24.4g	中 860kcal	30.6g	<p>28日 旬…庄大根のサラダ</p> <p>しょうだいこんのサラダ アップルパン あつあげのちゅうかいため いちご</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>28.2g</td></tr> <tr><td>中 800kcal</td><td>35.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 639kcal	28.2g	中 800kcal	35.2g	<p>29日</p> <p>たいのおやき おひたし ごこまいりごはん だいこんのみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 596kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 757kcal</td><td>29.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 596kcal	24.2g	中 757kcal	29.5g	<p>30日</p> <p>かわりきんぴら ごはん ちやんなべ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 595kcal</td><td>22.4g</td></tr> <tr><td>中 748kcal</td><td>27.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	22.4g	中 748kcal	27.4g	<p>31日</p> <p>ひじき サラダ もちむぎごはん カレー(ルー)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 656kcal</td><td>21.8g</td></tr> <tr><td>中 830kcal</td><td>26.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 656kcal	21.8g	中 830kcal	26.5g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 698kcal	24.4g																																	
中 860kcal	30.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 639kcal	28.2g																																	
中 800kcal	35.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 596kcal	24.2g																																	
中 757kcal	29.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 595kcal	22.4g																																	
中 748kcal	27.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 656kcal	21.8g																																	
中 830kcal	26.5g																																	

松山市学校給食の今月の食品産地予定

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たら(アメリカ) いわし(北海道) ししゃも(アイスランド) 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>