



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
旬の魚・野菜・果物 しゆん さかな やさい くだもの かに カリフラワー みずな ぼんかん しょうだいこん はくさい はれひめ ごぼう あまくさ ブロッコリー	愛媛県の味めぐり 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。	8日 チーズ アーモンド あえ ごま ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 6 2 3kcal 2 1. 6 g 中 8 4 6kcal 3 0. 0 g	9日 旬…花野菜のクリーム煮 はくさい サラダ こめこパン はなやさいのクリームに はれひめ エネルギー たんぱく質 小 6 2 0kcal 2 6. 4 g 中 7 7 8kcal 3 3. 0 g	10日 行事食…正月(くろまめ) せんざんき くろまめ ごまあえ ごはん ぶたじる エネルギー たんぱく質 小 6 8 2kcal 2 5. 0 g 中 8 7 2kcal 3 1. 0 g
13日 せいじん ひ 成人の日	14日 ドレッシング サラダ ひめむぎパン ポークビーンズ エネルギー たんぱく質 小 6 4 6kcal 2 6. 6 g 中 8 0 6kcal 3 2. 9 g	15日 パン サンスー ごはん あつあげのちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 6 2 7kcal 2 4. 4 g 中 8 0 0kcal 3 0. 5 g	16日 じゃがいもとえびのケチャップいため パン ビーンズ じる あまくさ エネルギー たんぱく質 小 6 6 1kcal 2 7. 8 g 中 8 2 7kcal 3 4. 7 g	17日 ししゃものからあげ(幼)1び(小)2び(中)3び そくせきづけ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 6 2 1kcal 2 6. 2 g 中 8 0 6kcal 3 3. 5 g
20日 ナムル ごはん マーボー豆腐 エネルギー たんぱく質 小 6 0 9kcal 2 6. 6 g 中 7 7 4kcal 3 2. 9 g	21日 たらのあまからに パン みそラーメン エネルギー たんぱく質 小 6 0 3kcal 2 9. 2 g 中 7 6 1kcal 3 6. 6 g	22日 きりほしだいこんとひじきのにももの むぎごはん ぶたたまどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 5 9 3kcal 2 4. 8 g 中 7 5 8kcal 3 1. 3 g	23日 コーン サラダ ことうパン じゃがいものカレーふうみ ポンカン エネルギー たんぱく質 小 6 4 4kcal 2 3. 8 g 中 8 0 4kcal 2 9. 3 g	24日 味めぐり…愛媛県 ひじきのかきあげ しょうゆめし ぎょうそめん じる エネルギー たんぱく質 小 5 9 1kcal 2 1. 7 g 中 7 5 0kcal 2 6. 7 g
27日 たらのヒリカラフル オレンジピラフ はくさいとベーコンのスープ エネルギー たんぱく質 小 6 0 3kcal 2 4. 4 g 中 7 6 9kcal 3 0. 7 g	28日 旬…庄大根のサラダ しょうだいこんのサラダ アップルパン ポトフ きなこまめ エネルギー たんぱく質 小 6 2 3kcal 2 4. 6 g 中 7 7 8kcal 3 0. 3 g	29日 いわしのかわりソース のり おひたし ごこまいりごはん だいこんのみそしる エネルギー たんぱく質 小 6 0 4kcal 2 3. 2 g 中 7 6 4kcal 2 8. 3 g	30日 かわり きんぴら パン ちゃんこなべ ポンカン エネルギー たんぱく質 小 6 0 2kcal 2 6. 5 g 中 7 5 3kcal 3 3. 0 g	31日 ひじき サラダ もちむぎごはん エッグカレー(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 6 5 7kcal 2 1. 8 g 中 8 5 4kcal 2 7. 7 g

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>