



# 令和3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 かに、ごぼう、だいこん、カリフラワー、はくさい、ブロッコリー、みずな、ほうかん、あまくさ、はれひめ	愛媛県の味めぐり 愛媛県では、酢の代わりに、酸味と香味が強い「かぼす」や「みかん」などの柑橘果汁を使って作った郷土料理があります。給食では、「あけぼのずし」として、愛媛県産の「みかん」などの果汁を酢と合わせて作っています。「せんざんき」は、鶏料理が盛んな東予地方（愛媛県の今治市）の郷土料理です。鶏肉に、しょうが、酒、醤油などで下味を付け、片栗粉をまぶして油で揚げています。	8日 「りょう」でくぼる こいわしのからあげ ごはん、いそに エネルギー たんぱく質 小 614kcal 24.6g 中 777kcal 30.4g	8日 ぎゅうにゅう、とり、いわし、だいず、ひじき、こめ、あぶら、こんにやく、さとう、でんぷん、さいやいんげん、にんじん、キャベツ、こまつな	11日 せいじんの日 成人の日
12日 ひじきサラダ、チーズ、もちむぎごはん、エッグカレー(ルー)	13日 行事食…正月 (くりきんとん) えびのこみあげ、くりきんとん	14日 たいのからあげ、ゆずふうみづけ、ごはん、はくさいとベーコンのスープ	15日 だいこんサラダ、こめこパン、ようふうにこみ、はれひめ	16日 ぎゅうにゅう、ベーコン、たいのり、こめ、さとう、あぶら、でんぷん、こむぎこ、こま、にんじん、キャベツ、エリンギ、たまねぎ、はくさい、だいこん、きゅうり、ゆず
18日 我家の献立 優秀作品 とりにくごんさいのたまごみそあん	19日 ごまあえ、なつとう、ごはん、にくじゃが	20日 たいのころもあげ、きなこめ、わかめ、みそラーメン	21日 きんぴら、わらびもち(小・中)、もちむぎごはん、たにんどんぶり(ぐ)	22日 コーンサラダ、ひめむぎパン、ポークビーンズ、いちご(小・中)
25日 旬…大根のあまみそいため だいこんのあまみそいため、ポンカン(小・中)、ごこまいりごはん、すいとん	26日 たいのいそあげ、アーモンドなます、ごはん、ちゃんこなべ	27日 旬…花野菜のクリーム煮 しょうゆドレッシングサラダ、パン、はなやさいのクリームに、あまくさ	28日 味めぐり…愛媛県 せんざんき、のり(小・中)、はくさいのおひたし、あけぼのずし、すましじる	29日 あげぎョウザ、カラフルナムル、ごはん、あつあげのちゅうかいため

牛肉(北海道・愛媛・九州・四国) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) いわし(香川) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) かまぼこ・すり身(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎) さつまいも(徳島・鹿児島・熊本・宮崎) こまつな(愛媛・福岡・熊本・鳥取・徳島) にんじん(長崎) カリフラワー(熊本・愛媛・岡山・徳島・高知) キャベツ(愛媛・松山・熊本・福岡・愛知・徳島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) だいこん(愛媛・熊本・長崎・大分・香川・徳島) ごぼう(北海道・青森・岡山) たまねぎ(北海道) はくさい(愛媛) くり(愛媛) はれひめ(愛媛) ポンカン(愛媛) いちご(愛媛・佐賀・熊本・高知) まいたけ(福岡・香川) エリンギ(香川) しいたけ(北海道) きくらげ(松山) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城・岩手) くわかめ(徳島) 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>