



の こんだてひょう

令和元年度

松山市中島学校給食共同調理場

日	曜日	こんだて			おもなざいりょう						小学校・中学校	エネルギー kcal	たんぱく質 g			
		主食	牛乳	副食	赤のグループ			黄のグループ		緑のグループ						
					血や筋肉や骨をつくる食べ物			熱や力のもとになる食べ物		体の調子をととのえる食べ物						
8日	水	しろごはん		だいにのみそしる かぼちゃとベーコンのかきあげ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう たまご	みそ にぼし	ベーコン	こめ こむぎこ	さつまいも さとう	あぶら アーモンド	にんじん たまねぎ こまつな	ねぎ かぼちゃ キャベツ	だいに さやいんげん	小 中	631 799	19.0 22.8
9日	木	しろごはん		ようふうにこみ くわかめのサラダ だいすいりこ	ぎゅうにゅう くわかめ	ウィンナー だいす	とりにく にぼし	こめ さとう	じゃがいも ごま	あぶら	にんじん たまねぎ	キャベツ コーン	ハセリ	小 中	630 804	25.6 31.7
10日	金	しろごはん (すくなめ)		カレーうどん ちくわのいそべあげ レモンふうみづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	チーズ ちくわ	あげ あおのり	こめ たまご	あぶら こむぎこ	うどん さとう	たまねぎ きゅうり	にんじん レモン	ねぎ キャベツ	小 中	624 794	22.4 27.4
14日	火	ハヤシライス (むぎごはん)		こんぶサラダ きなこまめ	ぎゅうにゅう きなこ	ぎゅうにく だいす	こんぶ	こめ じゃがいも ごま	むぎ さとう くろざとう	あぶら	トマト・ブーレー にんじん コーン	にんにく たまねぎ	グリビス キャベツ	小 中	639 789	21.9 26.2
15日	水	しろごはん		かきたまじる ホキのからあげ くるみあえ	ぎゅうにゅう ホキ	とうふ	たまご	こめ あぶら	でんぷん くるみ	こむぎこ さとう	にんじん ほうれんそう	ねぎ キャベツ	たまねぎ	小 中	610 780	26.4 32.7
16日	木	しろごはん		マーボーとうふ ちゅうかサラダ アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう とうふ	みそ にぼし	ぶたにく	こめ でんぷん	さとう はるさめ	あぶら アーモンド	にんじん しょうが きゅうり	たまねぎ にんにく コーン	たけのこ しいたけ きくらげ	小 中	625 793	27.5 34.4
17日	金	しろごはん		おでん はくさいのおひたし てづくりふりかけ チーズ	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめん チーズ	やきとうふ ほうてん かつおぶし	うすらたまご ぎゅうにく ひじき	こめ じゃがいも	こんにゃく さとう	さとう	だいに ほうれんそう	はくさい	にんじん	小 中	633 797	26.0 31.5
20日	月	しろごはん		ごはん とんじる いそに こまあえ	ぎゅうにゅう だいす あげ	みそ ひじき ひらてん	ぶたにく とりにく	こめ こんにゃく さとう	さつまいも あぶら ごま	ごま	だいに ごほう	にんじん キャベツ	ねぎ こまつな	小 中	600 761	23.8 28.8
21日	火	ゆかりごはん		いもたき ししゃものなんばんづけ (小2び、中・高3び) さんしょくあえ	ぎゅうにゅう ししゃも	とりにく	あげ	こめ さといも	さとう でんぷん	こんにゃく あぶら	しそ ねぎ	しいたけ キャベツ	にんじん ほうれんそう	小 中	639 811	23.4 29.2
22日	水	ビビンバ (むぎごはん)		わかめスープ ナムル ヨーグルト	ぎゅうにゅう みそ ヨーグルト	ぎゅうにく わかめ	ぶたにく うすらたまご	あぶら こめ ごま	さとう はるさめ あぶら	むぎ あぶら	にんにく しめじ えのきたけ キャベツ	しょうが にんじん たまねぎ	ぜんまい しいたけ もやし	小 中	660 798	26.2 31.3
23日	木	しろごはん		ポークビーンズ はくさいサラダ フルーツあえ	ぎゅうにゅう くろざとう	ぶたにく さとう	だいす あぶら	こめ くろざとう	じゃがいも さとう	あぶら	たまねぎ きゅうり パイ	にんじん みかん	はくさい もも バナナ	小 中	660 842	22.3 27.3
24日	金	しろごはん		すいどん ホキのたつたあげ こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう ホキ	とりにく	ホキ	こめ あぶら	すいどん ごま	でんぷん	だいに はくさい キャベツ	にんじん しょうが	ねぎ こまつな	小 中	656 836	27.0 33.5
27日	月	カレーライス (しろごはん)		ひじきサラダ カミカミチップ プリン	ぎゅうにゅう にぼし こんぶ	ぎゅうにく こんぶ	ひじき	こめ くろざとう アーモンド	じゃがいも さとう プリン	あぶら	にんじん キャベツ	たまねぎ コーン	コーン	小 中	770 926	23.1 27.2
28日	火	しろごはん		とうふのみそしる わかどりのからあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう とうふ	わかめ とりにく	みそ	こめ あぶら	じゃがいも ごま	でんぷん	ねぎ はくさい	たまねぎ たくあん	しょうが	小 中	638 816	26.0 32.0
29日	水	しろごはん		はちはいとうふ ほうれんそうのおひたし こくとうアーモンド	ぎゅうにゅう ちくわ	あげ とりにく	とうふ	こめ ごま	さといも アーモンド	さとう くろざとう	しいたけ キャベツ	にんじん ほうれんそう	ねぎ	小 中	606 771	23.7 28.6
30日	木	しろごはん		クリームシチュー しょうゆドレッシングサラダ キャラメルビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく	チーズ だいす		こめ さとう	じゃがいも バター	あぶら	にんじん たまねぎ	マッカルド はくさい	グリビス コーン	小 中	649 823	23.2 28.6
31日	金	しろごはん		けんちんじる じゃこカツ ゆずふうみづけ のり	ぎゅうにゅう じゃこカツ	やきとうふ のり	とりにく	こめ あぶら	こんにゃく さとう	あぶら	ねぎ はくさい	にんじん ゆず	ごほう	小 中	619 783	23.6 28.3

*材料の都合で献立を一部変更することがありますので、ご了承ください。

1月24日から30日は“全国学校給食週間”です！

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちのために出された食事が始まりです。この時の献立は、おにぎり、塩ざけ、つけものだったそうです。食べることは体と心の健康につながります。みさんも“全国学校給食週間”をきっかけに、給食や食べ物の大切さについて考えてみてください。

