



# のこんだてひょう

令和5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						
9日	火	ごはん		にらたまスープ とりにくのトマトのチーズやき	ぎゅうにゅう たまご とうふ	こめ さとう	でんぷん あぶら	マカロニ パセリ	にら たまねぎ にんにく コーン トマトピューレー	小	560	26.5	
										中	716	33.2	
10日	水	ごはん		とんじる さばのしょうがに そくせきつけ	ぎゅうにゅう みそ あじ さば	こめ ごま	すいとん でんぷん	だいこん ごぼう しょうが たくあん	にんじん ねぎ はくさい	小	629	24.3	
										中	770	28.0	
11日	木	カレーライス		くきわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	さとう こめ ごま	あぶら むぎ じゃがいも	たまねぎ にんにく コーン	にんじん キャベツ きゅうり	小	676	22.7	
										中	842	27.0	
12日	金	ごはん		ごもくに さかなのいそあげ ゆずふうみつけ	ぎゅうにゅう だいす あおのり	こめ こんにく	さとう こむぎこ	あぶら きゅうり たけのこ ごぼう はくさい さやいんげん	にんじん ゆず	小	595	28.5	
										中	760	35.0	
15日	月	ごはん		にくじゃが いそあえ なっとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なっとう	こめ こんにく	さとう じゃがいも	あぶら えだまめ たまねぎ キャベツ ほうれんそう	にんじん	小	627	26.8	
										中	784	31.7	
16日	火	ごはん		クリームスープ コロック ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ じゃがいも	あぶら コロック	えだまめ キャベツ	にんじん たまねぎ	小	656	22.5	
										中	797	26.5	
17日	水	クロワッサン		ミートスパゲティ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	スパゲティ クロワッサン	あぶら さとう	にんじん きゅうり キャベツ コーン マッシュルーム	たまねぎ	小	559	22.3	
										中	682	26.7	
18日	木	ごはん		みそしる あげさかなのあますに おひだし	ぎゅうにゅう みそ ホキ	こめ あぶら	さつまいも でんぷん	さとう ねぎ にんじん たまねぎ だいこん きくらげ こまつな キャベツ	コーン	小	562	22.0	
										中	720	26.8	
19日	金	ごはん		カレービーンズ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	ひじき	こめ さとう	あぶら じゃがいも	くらざとう たまねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ グリーンピース	小	605	22.8	
										中	773	28.0	
22日	月	ごはん (少なめ)		にくうどん ちくわのいそあげ さんしよくあえ	ぎゅうにゅう あげ あおのり たまご ちくわ	こめ あぶら	さとう うどん こむぎこ	さとう たまねぎ ごぼう しいたけ にんじん キャベツ ほうれんそう	ねぎ にんじん たまねぎ はくさい	小	585	24.2	
										中	757	29.7	
23日	火	ごはん		すましじる せんざんき はくさいのおひだし	ぎゅうにゅう とうふ わかめ	こめ さとう	でんぷん あぶら	ねぎ しょうが にんじん はくさい	たまねぎ はくさい	小	559	23.9	
										中	715	29.4	
24日	水	ごはん		はくさいスープ だいこんのあまみそいため あまくさ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ	こめ あぶら	さとう	パセリ たまねぎ はくさい ぎょうざ にんじん しょうが まいたけ だいこん あまくさ	たまねぎ はくさい	小	612	22.3	
										中	771	27.1	
25日	木	ごこくまい ごはん		ちゃんこなべ ホキのごまあげ あますつけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ ホキ たまご	はだかむぎ あかまい こめ あぶら	もちむぎ みどりまい もちきび うどん ごま こむぎこ さとう	くらまい きょうねぎ しょうが キャベツ きゅうり	しゅんぎく はくさい キャベツ きゅうり	きょうねぎ えのきだけ しいたけ	小	589	26.6
										中	749	32.9	
26日	金	ごはん		かきたまじる とりもものネギダレソテー アーモンドあえ	ぎゅうにゅう とうふ たまご	こめ ごま	あぶら さとう	でんぷん アーモンド	ねぎ しょうが ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きょうねぎ	小	567	23.0
										中	727	28.4	
29日	月	キムチごはん		わかめスープ れんこんのかきあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご えび にぼし	さとう こめ あぶら	ごまあぶら ごま はるさめ こむぎこ	えだまめ きょうねぎ しいたけ	キムチ しょうが たまねぎ	小	579	26.2	
										中	715	31.9	
30日	火	ハヤシライス		イタリアンサラダ プリン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	さとう こめ じゃがいも	あぶら アーモンド プリン	くらざとう たまねぎ にんにく レモン キャベツ きゅうり ピーマン フロccoli トマトピューレー	にんじん グリーンピース キャベツ フロccoli	小	711	24.9	
										中	868	29.3	
31日	水	ごはん		みそチゲ はるまき だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とうふ みそ こんぶ ぶたにく とりにく だいす	こめ はるさめ ごまあぶら じゃがいも	さとう こむぎこ でんぷん みずあめ こなあめ	にら もやし しょうが にんじん はくさい キャベツ たけのこ たまねぎ きゅうり	しょうが キムチ たまねぎ	小	560	20.7	
										中	786	27.3	

\*材料の都合で献立を一部変更することがあります。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

学校給食が始まってから、130年以上が経ちました。長い歴史の中で、時代の移り変わりとともに、学校給食も変化しています。みなさんのまわりの人は、どのような学校給食を食べていたのでしょうか。家族や先生、地域の方と、給食について、ぜひ話をしてみてください。

### 旬の魚・野菜・果物

