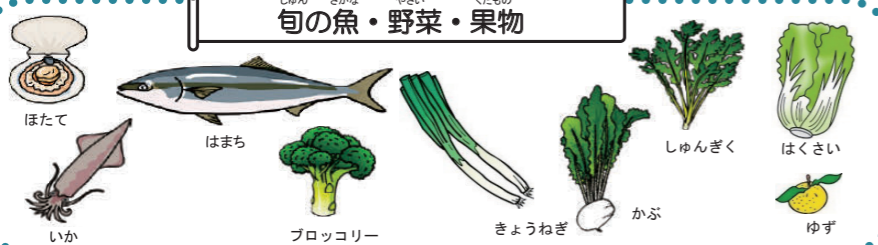


令和2年12月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p>学校給食で食べたい 我が家の献立</p> <p>ふだんそれぞれの家庭で 食べている献立を学校給食 に取り入れました。</p> <p>我が家の献立</p>	<p>1日 北条</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>こめこパン</p> <p>パンフキン シチュー</p> <p>カラフルオムレツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 667kcal</td><td>小 31.5g</td></tr> <tr><td>中 835kcal</td><td>中 39.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 667kcal	小 31.5g	中 835kcal	中 39.1g	<p>2日 とれたて感謝の日… 庄大根のなます</p> <p>しょうだいこんの なます</p> <p>ごはん</p> <p>すぎやき</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 610kcal</td><td>小 23.0g</td></tr> <tr><td>中 778kcal</td><td>中 28.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 610kcal	小 23.0g	中 778kcal	中 28.5g	<p>3日 北条</p> <p>わかどりの マリアナ ソース</p> <p>みかん</p> <p>えびピラフ</p> <p>ゆさいたっぷり 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 646kcal</td><td>小 25.8g</td></tr> <tr><td>中 818kcal</td><td>中 32.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 646kcal	小 25.8g	中 818kcal	中 32.1g	<p>4日 我が家の献立 優秀作品</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>ごこくまいりり たいのゆかりあげ ごはん</p> <p>みずたぎ うどん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 636kcal</td><td>小 28.1g</td></tr> <tr><td>中 804kcal</td><td>中 34.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 636kcal	小 28.1g	中 804kcal	中 34.8g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 667kcal	小 31.5g																																	
中 835kcal	中 39.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 610kcal	小 23.0g																																	
中 778kcal	中 28.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 646kcal	小 25.8g																																	
中 818kcal	中 32.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 636kcal	小 28.1g																																	
中 804kcal	中 34.8g																																	
<p>7日</p> <p>カラフル ナムル</p> <p>みかん</p> <p>キムチごはん</p> <p>ワンタン 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 605kcal</td><td>小 20.4g</td></tr> <tr><td>中 763kcal</td><td>中 25.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	小 20.4g	中 763kcal	中 25.2g	<p>8日</p> <p>とりにくの てりやき</p> <p>こくとうパン</p> <p>ビーフ丼</p> <p>べにまどんな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 620kcal</td><td>小 28.6g</td></tr> <tr><td>中 824kcal</td><td>中 32.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 620kcal	小 28.6g	中 824kcal	中 32.4g	<p>9日 味のめぐり…滋賀県</p> <p>あかかぶのすもも</p> <p>ごはん</p> <p>さばのたつたあげ</p> <p>うちまめじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 635kcal</td><td>小 24.2g</td></tr> <tr><td>中 824kcal</td><td>中 32.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 635kcal	小 24.2g	中 824kcal	中 32.4g	<p>10日 旬…フロコリーサラダ</p> <p>フロコリーサラダ</p> <p>さつまいものからあげ</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>チャンポン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 594kcal</td><td>小 20.5g</td></tr> <tr><td>中 749kcal</td><td>中 24.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	小 20.5g	中 749kcal	中 24.9g	<p>11日</p> <p>くるみあえ</p> <p>なっとう</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 668kcal</td><td>小 26.5g</td></tr> <tr><td>中 845kcal</td><td>中 32.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 668kcal	小 26.5g	中 845kcal	中 32.4g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 605kcal	小 20.4g																																	
中 763kcal	中 25.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 620kcal	小 28.6g																																	
中 824kcal	中 32.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 635kcal	小 24.2g																																	
中 824kcal	中 32.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 594kcal	小 20.5g																																	
中 749kcal	中 24.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 668kcal	小 26.5g																																	
中 845kcal	中 32.4g																																	
<p>14日</p> <p>きわかめの サラダ</p> <p>チーズ</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>カレー (ルウ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 674kcal</td><td>小 23.5g</td></tr> <tr><td>中 885kcal</td><td>中 30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 674kcal	小 23.5g	中 885kcal	中 30.0g	<p>15日 北条</p> <p>チリコンカン</p> <p>みかん</p> <p>ごはん</p> <p>イタリアン たまごスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 642kcal</td><td>小 25.9g</td></tr> <tr><td>中 809kcal</td><td>中 32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 642kcal	小 25.9g	中 809kcal	中 32.0g	<p>16日</p> <p>いそあえ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶりのてりやき</p> <p>けんちんじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 601kcal</td><td>小 27.1g</td></tr> <tr><td>中 749kcal</td><td>中 33.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	小 27.1g	中 749kcal	中 33.0g	<p>17日 北条</p> <p>コーン サラダ</p> <p>チーズパン</p> <p>じゃがいもの ベーコンに</p> <p>りんご</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 649kcal</td><td>小 22.2g</td></tr> <tr><td>中 838kcal</td><td>中 27.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 649kcal	小 22.2g	中 838kcal	中 27.3g	<p>18日 行事食…冬至 (かぼちゃのうまに)</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん</p> <p>いかのてんぷら</p> <p>かぼちゃの うまに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 649kcal</td><td>小 27.0g</td></tr> <tr><td>中 829kcal</td><td>中 33.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 649kcal	小 27.0g	中 829kcal	中 33.6g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 674kcal	小 23.5g																																	
中 885kcal	中 30.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 642kcal	小 25.9g																																	
中 809kcal	中 32.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 601kcal	小 27.1g																																	
中 749kcal	中 33.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 649kcal	小 22.2g																																	
中 838kcal	中 27.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 649kcal	小 27.0g																																	
中 829kcal	中 33.6g																																	
<p>21日</p> <p>きんぴら</p> <p>ごはん</p> <p>やししゅも 小2び 中3び</p> <p>かぶの みそじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 608kcal</td><td>小 23.4g</td></tr> <tr><td>中 794kcal</td><td>中 30.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	小 23.4g	中 794kcal	中 30.1g	<p>22日</p> <p>はるさめ サラダ</p> <p>ジャム</p> <p>パン</p> <p>とうふの ごもくあんかけ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 614kcal</td><td>小 27.0g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>中 32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	小 27.0g	中 769kcal	中 32.9g	<p>23日 北条</p> <p>フライド チキン</p> <p>デザート</p> <p>ツナいり カレーピラフ</p> <p>クリーム 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 638kcal</td><td>小 27.7g</td></tr> <tr><td>中 813kcal</td><td>中 34.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 638kcal	小 27.7g	中 813kcal	中 34.8g	<p>24日</p> <p>たいの あまからに</p> <p>みかん</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうか コンスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 674kcal</td><td>小 24.4g</td></tr> <tr><td>中 849kcal</td><td>中 30.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 674kcal	小 24.4g	中 849kcal	中 30.1g	<p>25日</p> <p>いそに</p> <p>むぎごはん</p> <p>あぶたま どんぶり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 616kcal</td><td>小 27.1g</td></tr> <tr><td>中 785kcal</td><td>中 34.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 616kcal	小 27.1g	中 785kcal	中 34.0g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 608kcal	小 23.4g																																	
中 794kcal	中 30.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 614kcal	小 27.0g																																	
中 769kcal	中 32.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 638kcal	小 27.7g																																	
中 813kcal	中 34.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 674kcal	小 24.4g																																	
中 849kcal	中 30.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 616kcal	小 27.1g																																	
中 785kcal	中 34.0g																																	

旬の魚・野菜・果物



滋賀県の味めぐり

今月は、滋賀県の味めぐりです。「打ち豆汁」は、みそ汁のだしに、打ち豆を使う湖北地方の料理です。「打ち勝つ」とは、大豆を木づちで一粒一粒つぶして乾燥させたものです。戦に「打ち勝つ」というゴロ合わせで、織田信長が好んで兵士に与えたと伝えられています。「赤丸かぶ」は、米原市で古くから栽培されている伝統野菜です。きめ細やかでかたい肉質、美しい紅色が特徴です。



松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) 牛肉(北海道・愛媛・九州) たい(愛媛) えび(インドネシア) いか(南米) かまぼこ・平天(北海道) 豆腐・厚揚げ・油揚げ(カナダ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ブロッコリー(愛媛・徳島・香川・鳥取) かぶ(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・香川・徳島・松山) 京ねぎ(愛媛・大分・鳥取) 白菜(愛媛・熊本・徳島) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島) ほうれんそう(愛媛・徳島・松山) にんじん(長崎) キャベツ(愛媛・愛知・熊本) たまねぎ(北海道) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛・松山) りんご(青森・岩手) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) ひじき(松山) こんぶ(北海道)

※ (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…旬の食材を生かした献立
とれたて感謝の日…松山産の食材を生かした献立

※ 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>