



令和3年12月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゅん さかな やさいくだもの ゆず</p> <p>ブロッコリー しゅんぎく かぶ べにまどんな きょうねぎ だいこん はくさい はまち ほたて いか</p>	<p>味のめぐり【鹿児島県】</p> <p>あじ かごしまけん 今月の味のめぐり献立は、『鹿児島県』です。 鹿児島県では、さつまいもの栽培の歴史が長く、その生産量は日本一です。 『からいもご飯』は、さつまいもと米を一緒に炊き込んだ鹿児島県の郷土料理です。</p>	<p>1日 北条</p> <p>ホキの あまからに ジャム</p> <p>ごめこパン ビーフンじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 663kcal</td><td>小 29.7g</td></tr> <tr><td>中 814kcal</td><td>中 37.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 663kcal	小 29.7g	中 814kcal	中 37.2g	<p>2日</p> <p>だいこん なます</p> <p>ごはん すきやき</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 595kcal</td><td>小 24.7g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>中 30.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	小 24.7g	中 752kcal	中 30.1g	<p>3日 北条</p> <p>くきわかめの サラダ</p> <p>チーズ カレーピラフ ようふうこみ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 619kcal</td><td>小 25.5g</td></tr> <tr><td>中 774kcal</td><td>中 31.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 619kcal	小 25.5g	中 774kcal	中 31.2g												
エネルギー	たんぱく質																																	
小 663kcal	小 29.7g																																	
中 814kcal	中 37.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 595kcal	小 24.7g																																	
中 752kcal	中 30.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 619kcal	小 25.5g																																	
中 774kcal	中 31.2g																																	
<p>6日</p> <p>さんしょく あげ</p> <p>きりぼしめし 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 622kcal</td><td>小 21.2g</td></tr> <tr><td>中 796kcal</td><td>中 26.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 622kcal	小 21.2g	中 796kcal	中 26.4g	<p>7日 北条</p> <p>だいすどひじきの かきあげ みかん</p> <p>もちむぎ ごはん ぶたたま 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 686kcal</td><td>小 26.1g</td></tr> <tr><td>中 870kcal</td><td>中 32.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 686kcal	小 26.1g	中 870kcal	中 32.8g	<p>8日 北条</p> <p>じゃがいもといかの ケチャップいため</p> <p>こくとうパン にらたま スープ 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 675kcal</td><td>小 29.1g</td></tr> <tr><td>中 843kcal</td><td>中 35.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 675kcal	小 29.1g	中 843kcal	中 35.9g	<p>9日</p> <p>さんしょく あえ</p> <p>なっとう ごはん 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 609kcal</td><td>小 25.1g</td></tr> <tr><td>中 771kcal</td><td>中 30.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	小 25.1g	中 771kcal	中 30.4g	<p>10日 北条</p> <p>すぶた</p> <p>ごはん 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 611kcal</td><td>小 21.3g</td></tr> <tr><td>中 774kcal</td><td>中 25.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	小 21.3g	中 774kcal	中 25.6g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 622kcal	小 21.2g																																	
中 796kcal	中 26.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 686kcal	小 26.1g																																	
中 870kcal	中 32.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 675kcal	小 29.1g																																	
中 843kcal	中 35.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 609kcal	小 25.1g																																	
中 771kcal	中 30.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 611kcal	小 21.3g																																	
中 774kcal	中 25.6g																																	
<p>13日 旬…ブロッコリーサラダ</p> <p>ブロッコリー サラダ</p> <p>もちむぎ ごはん カレーライス (ルー)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 686kcal</td><td>小 24.2g</td></tr> <tr><td>中 898kcal</td><td>中 29.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 686kcal	小 24.2g	中 898kcal	中 29.8g	<p>14日 味のめぐり…鹿児島県</p> <p>チンゲンサイのおひたし</p> <p>からいも ごはん さつまあげ すましじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 617kcal</td><td>小 20.4g</td></tr> <tr><td>中 784kcal</td><td>中 24.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	小 20.4g	中 784kcal	中 24.9g	<p>15日 北条</p> <p>かふう サラダ みかん</p> <p>ごはん 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 613kcal</td><td>小 22.6g</td></tr> <tr><td>中 765kcal</td><td>中 27.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	小 22.6g	中 765kcal	中 27.9g	<p>16日 北条</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>やきししゃも (小)2び (中)3び</p> <p>ゆかり ごはん ちゅうかそば</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 581kcal</td><td>小 24.3g</td></tr> <tr><td>中 755kcal</td><td>中 31.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	小 24.3g	中 755kcal	中 31.3g	<p>17日</p> <p>ホキの レモンに</p> <p>アーモンド パン クリーム シチュー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 699kcal</td><td>小 29.7g</td></tr> <tr><td>中 858kcal</td><td>中 36.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 699kcal	小 29.7g	中 858kcal	中 36.3g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 686kcal	小 24.2g																																	
中 898kcal	中 29.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 617kcal	小 20.4g																																	
中 784kcal	中 24.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 613kcal	小 22.6g																																	
中 765kcal	中 27.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 581kcal	小 24.3g																																	
中 755kcal	中 31.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 699kcal	小 29.7g																																	
中 858kcal	中 36.3g																																	
<p>20日 旬…大根の甘みど炒め</p> <p>だいこんの あまみそいため</p> <p>ごはん すいとん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 627kcal</td><td>小 25.1g</td></tr> <tr><td>中 783kcal</td><td>中 30.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	小 25.1g	中 783kcal	中 30.3g	<p>21日 行事食…冬至 (かぼちゃのどぼろ煮) 「りょう」でくぼる</p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>ごはん めひかりのフライ かぼちゃの そぼろに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 652kcal</td><td>小 25.4g</td></tr> <tr><td>中 826kcal</td><td>中 31.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 652kcal	小 25.4g	中 826kcal	中 31.1g	<p>22日</p> <p>チリコンカン</p> <p>パン はくさいと ペーコンの 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 645kcal</td><td>小 27.8g</td></tr> <tr><td>中 794kcal</td><td>中 34.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 645kcal	小 27.8g	中 794kcal	中 34.3g	<p>23日 北条</p> <p>わかどりの アーモンドあげ</p> <p>デザート コーンピラフ ゆさいたっぶり 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 692kcal</td><td>小 26.5g</td></tr> <tr><td>中 854kcal</td><td>中 32.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 692kcal	小 26.5g	中 854kcal	中 32.7g	<p>24日 北条</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>ごはん てづくりハンバーグ さつまじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 585kcal</td><td>小 22.7g</td></tr> <tr><td>中 750kcal</td><td>中 28.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 585kcal	小 22.7g	中 750kcal	中 28.2g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 627kcal	小 25.1g																																	
中 783kcal	中 30.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 652kcal	小 25.4g																																	
中 826kcal	中 31.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 645kcal	小 27.8g																																	
中 794kcal	中 34.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 692kcal	小 26.5g																																	
中 854kcal	中 32.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 585kcal	小 22.7g																																	
中 750kcal	中 28.2g																																	

**松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地**

牛肉(北海道・四国・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) いか(ペルー) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー・アイスランド) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) 平天・棒天(北海道) いわしすり身(日本) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道・長崎) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) さつまいも(徳島・宮崎・熊本・千葉) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・愛媛) ほうれん草(愛媛・徳島) 白菜(愛媛・熊本・徳島) かぶ(愛媛・香川) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・大分・徳島・香川) たまねぎ(北海道) 京ねぎ(鳥取・愛媛・大分・埼玉) ごぼう(青森・北海道) たけのこ(愛媛) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛) 里芋(九州) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・広島・福岡) まいたけ(福岡・香川) わかめ(日本)

※ (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】

味のめぐり…日本の味のめぐり
旬…旬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>