



令和4年1月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10日 せいじん ひ 成人の日 ごはん おこのみやしき エネルギー たんぱく質 小 595kcal 小 22.7g 中 759kcal 中 27.6g	11日 アーモンドあえ ごはん おこのみやしき エネルギー たんぱく質 小 595kcal 小 22.7g 中 759kcal 中 27.6g	12日 ホキとアーモンドのあおなあえ まめパン ミネストローネ はれひめ エネルギー たんぱく質 小 601kcal 小 25.0g 中 768kcal 中 32.4g	13日 行事食…正月(さんとん) きんとん ごこまいりり えびのこみあげ ごはん だんごじる エネルギー たんぱく質 小 650kcal 小 24.8g 中 836kcal 中 30.0g	14日 いそあえ なつとう ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 641kcal 小 25.0g 中 806kcal 中 30.5g
17日 そくせきつけ めひかりのフライ もちむぎごはん エネルギー たんぱく質 小 586kcal 小 22.3g 中 750kcal 中 27.7g	18日 ほうれんそうのナムル はれひめ ごはん あつあけのちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 620kcal 小 25.1g 中 795kcal 中 31.6g	19日 ポイルキャバツ ちゅうかふう いかのからあげ まぜごはん みそラーメン エネルギー たんぱく質 小 589kcal 小 29.1g 中 750kcal 中 36.7g	20日 ホキのケチャップいため チーズ かにピラフ はくさいスープ エネルギー たんぱく質 小 581kcal 小 24.1g 中 751kcal 中 30.8g	21日 旬…花野菜のクリーム煮 フレンチサラダ こくとうパン はなやさいのクリームに きなこめめ エネルギー たんぱく質 小 637kcal 小 26.4g 中 788kcal 中 31.8g
24日 ひじき サラダ ポンカン もちむぎごはん エッグカレー(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 692kcal 小 23.0g 中 893kcal 中 28.7g	25日 味めぐり…愛媛県 なます たいめし せんざんき すましじる エネルギー たんぱく質 小 607kcal 小 27.0g 中 801kcal 中 32.8g	26日 しょうだいのんのサラダ こめこパン ビーフシチュー いちご エネルギー たんぱく質 小 615kcal 小 26.3g 中 763kcal 中 32.4g	27日 あますづけ ぶたにくのカレーあげ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 641kcal 小 28.1g 中 811kcal 中 34.9g	28日 おひだし ホキのアーモンドあげ ごはん ちゃんこなべ エネルギー たんぱく質 小 616kcal 小 26.2g 中 783kcal 中 32.9g
31日 とりにくとかぼちゃのオープンやき ももゼリー ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 634kcal 小 23.1g 中 794kcal 中 28.2g	旬の魚・野菜・果物 かに カリフラワー ほうれん草 白菜 じゃがいも じゃがいも じゃがいも 小松菜 ブロッコリー ほうれん草 白菜 じゃがいも じゃがいも 小松菜 ブロッコリー ほうれん草 白菜 じゃがいも じゃがいも			

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・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) かに(鳥取) めひかり(宮崎) たい(愛媛) いか(南米) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) 平天(北海道) 大豆(北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取) チンゲン菜(徳島・福岡・熊本) ほうれん草(愛媛・徳島) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(熊本・愛媛・徳島・岡山) ごぼう(北海道・青森・岡山) 白菜(愛媛) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) じゃがいも(北海道・松山・愛媛・長崎) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉) たまねぎ(北海道) たけのこ(愛媛) はれひめ(愛媛) ポンカン(愛媛) いちご(愛媛・熊本) きくらげ(愛媛) ひじき(松山) しいたけ(日本) 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】

味めぐり…日本の味めぐり
 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>