



# 令和5年1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</p> <p>カリフラワー ブロccoli はれひめ かに ほうかん</p>	<p>10日</p> <p>かふう サラダ ごさかな</p> <p>ごはん マーボー とうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 小 27.9g 中 748kcal 中 34.0g</p>	<p>11日 行事食…正月 (きんとん)</p> <p>きんとん</p> <p>ごはん たいのゆかりあげ とうふじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 小 23.4g 中 757kcal 中 28.7g</p>	<p>12日</p> <p>アーモンド あえ なっとう</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 小 24.2g 中 762kcal 中 28.5g</p>	<p>13日</p> <p>ぶりの あまからに はれひめ</p> <p>ごはん かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 小 24.5g 中 782kcal 中 30.1g</p>
<p>16日</p> <p>ごまドレッシング サラダ チーズ</p> <p>もちむぎごはん シーフード カレー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 622kcal 小 23.5g 中 778kcal 中 28.2g</p>	<p>17日</p> <p>ホキの ピリカラフル パン</p> <p>しお ラーメン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 563kcal 小 30.1g 中 727kcal 中 38.9g</p>	<p>18日</p> <p>かりかり がんも ごはん すいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 小 21.1g 中 774kcal 中 26.6g</p>	<p>19日</p> <p>ひじき サラダ ポンカン</p> <p>ごはん みそチゲ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 587kcal 小 23.3g 中 737kcal 中 28.8g</p>	<p>20日</p> <p>そくせきづけ ごはん さばのみぞれに ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 小 24.3g 中 758kcal 中 31.1g</p>
<p>23日 「りょう」でくはる</p> <p>レモンふうみづけ わかめ ごはん こいわしのからあげ</p> <p>ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 小 26.2g 中 771kcal 中 32.4g</p>	<p>24日</p> <p>かいそう サラダ パン</p> <p>こくとうパン ようふう にこみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 小 24.6g 中 740kcal 中 30.7g</p>	<p>25日 ひのかぶなます</p> <p>たきこみ ごはん すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 小 24.7g 中 748kcal 中 30.9g</p>	<p>26日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>えひめけん さんこむぎ こをフレンドしたパンです</p> <p>フレンチ サラダ パン はなやさいの クリームに きなこめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 570kcal 小 25.2g 中 712kcal 中 31.3g</p>	<p>27日</p> <p>きりほしだいごんの うまに もちむぎ ごはん ぶたたま どんぶり (&lt;) </p> <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 小 27.2g 中 759kcal 中 34.9g</p>
<p>30日 味めぐり…愛媛県</p> <p>いそあえ たいめし せんざんき</p> <p>だいごんの みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 小 27.8g 中 790kcal 中 34.0g</p>	<p>31日</p> <p>かきあげ こめこパン たまご とうどん いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 小 27.3g 中 753kcal 中 34.5g</p>	<p>あじ えひめけん 味めぐり (愛媛県)</p> <p>今月の味めぐり献立は、「愛媛県」です。 『鯛めし』は、鯛を米と一緒に炊いて食べる中予・東予地方の鯛めしと、鯛の刺身を調味料に漬け込みご飯の上のせて食べる南予地方の鯛めしがあります。中予・東予地方の鯛めしは鯛を丸ごと炊き込むため、鯛のうま味が全体に広がりおいしくなります。また、鯛をお頭付きのまま炊き込むことから、ハシの日によく食べられています。 『せんざんき』は、鶏肉をしょうゆや酒などで漬け込み、でん粉をまぶして揚げた料理で、鶏料理の盛んな今治地域の郷土料理です。</p>		

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) さば(宮城) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いわし(鹿児島) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) すりみ・平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) わかめ(宮城) じゃがいも(北海道・松山・長崎・愛媛) にんじん(長崎) たまねぎ(北海道) だいごん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・大分・徳島・香川・松山) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ブロccoli(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(愛媛・熊本・徳島・岡山) こんぶ(北海道) キャベツ(松山・愛媛・熊本) はくさい(愛媛) ごぼう(北海道・青森・宮崎・岡山) こまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取) いちご(愛媛) はれひめ(愛媛・松山) ポンカン(愛媛・松山) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) ひじき(松山)

※ (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】  
※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(8訂)に基づいて算出しています。

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。また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

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>

QRコード: 松山市HP