

令和6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>カリフラワー、ブロッコリー、かぼち、みずな、かに、はくさい、ボンカン、はれひめ</p>	<p>9日</p> <p>おこのみ、やき、なつとう</p> <p>ごはん、すいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 26.6g 中 755kcal 31.9g</p>	<p>10日</p> <p>かいそう、サラダ</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 566kcal 26.0g 中 711kcal 32.0g</p>	<p>11日 行事食…正月(黒豆)</p> <p>くろまめ</p> <p>ごはん、かきあげ、うまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 21.1g 中 781kcal 25.5g</p>	<p>12日</p> <p>ホキの、オランダあげ</p> <p>パンカン、ピラフ、ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 25.2g 中 752kcal 31.1g</p>
<p>15日</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>こぎつね、ごはん、すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 559kcal 24.5g 中 713kcal 30.9g</p>	<p>16日 旬…ブロッコリー-サラダ</p> <p>チーズ、ブロッコリー、サラダ</p> <p>ごはん、エッグカレー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 623kcal 21.9g 中 803kcal 29.3g</p>	<p>17日</p> <p>くきわかめの、サラダ</p> <p>パン、みそラーメン</p> <p>ぎょうざ(小)1こ・(中)2こ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 560kcal 23.7g 中 719kcal 31.0g</p>	<p>18日</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>ちくわのいそべあげ、もちむぎごはん、にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 605kcal 23.8g 中 775kcal 29.4g</p>	<p>19日</p> <p>きりほしだいこん、のちゅうかサラダ</p> <p>はれひめ</p> <p>ごはん、あつあげのちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 23.2g 中 771kcal 28.8g</p>
<p>22日</p> <p>なま、ナムル</p> <p>ごはん、マーボー、どうぶ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 28.8g 中 748kcal 34.9g</p>	<p>23日</p> <p>いそあえ</p> <p>ごはん、さばのしょうがに、だいこんのみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 23.1g 中 782kcal 29.4g</p>	<p>24日</p> <p>ごまドレッシング、サラダ</p> <p>パン、ビーフシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 24.5g 中 766kcal 30.6g</p>	<p>25日</p> <p>さんしよくあえ</p> <p>たいのかおりやき、ごはん、ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 28.2g 中 734kcal 34.4g</p>	<p>26日</p> <p>えひめけんさんこむぎこをブ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いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 563kcal 25.2g 中 714kcal 31.9g</p>
<p>29日 旬…かに玉汁</p> <p>チンゲンさいのおひたし</p> <p>ごはん、ぶたにくのからあげ、かにたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 26.3g 中 751kcal 32.3g</p>	<p>30日 味めぐり…愛媛県</p> <p>ひのかぶなます</p> <p>もちむぎごはん、せんざんき、いよさつま</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 23.9g 中 761kcal 29.0g</p>	<p>31日</p> <p>チリコンカン</p> <p>パン、はくさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 26.7g 中 731kcal 33.2g</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。</p> <p>『いよさつま』は、八幡浜市をはじめ、南予地方一帯の郷土料理として知られています。鯛やあじ、いわしなど、地域や季節によって、手に入りやすい新鮮な魚を焼き、その身をほぐして、麦みそとすり合わせます。それを直火であぶり、魚の骨でとっただし汁でのばします。魚の旨味や、みその香りが味わえる郷土料理です。</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(ノルウェー) たい(愛媛) かに(日本) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ・中部地方) あげ(愛媛) すり身・平天(北海道・アメリカ) ちくわ(ベトナム) 押しもち麦(愛媛) 大豆(北海道) 黒豆(北海道) 里芋(九州地方) じゃがいも(北海道・松山・長崎) 白菜(愛媛・兵庫・徳島・鹿児島) キャベツ(松山・愛媛・熊本) 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・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島・松山・広島・鳥取) チンゲン菜(徳島・福岡・熊本・静岡) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本) ほうれん草(愛媛・徳島・松山) たまねぎ(北海道) ごぼう(北海道・青森・岡山) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) わかめ(宮城) 昆布(北海道) くきわかめ(徳島) いちご(愛媛) はれひめ(愛媛・松山) ボンカン(愛媛) しめじ(香川・広島・福岡) しいたけ(三重)

※ (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…日本の味めぐり献立

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。

※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>



<松山市HP>