



令和2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>しゆん さかな やさいくだもの</p> <p>かに カリフラワー ぼんかん しょうだいこん はくさい はれひめ ごぼう あまくさ ブロccoli</p>	<p>愛媛県の味めぐり</p> <p>今月は、愛媛県の味めぐりです。「しょうゆ飯」は古くから松山地方に伝わる郷土料理です。昔から祭りや祝いごとの日に食べられてきました。緑のかぶらは、松山地方に伝わる冬の野菜です。収穫した時は中が白く皮が紫色をしていますが、だいたい酢に漬けると緑色に変わるのが特徴です。</p>	<p>8日</p> <p>パンサンス</p> <p>ごはん あつあげのちゅうかいため</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 799kcal</td><td>30.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	24.4g	中 799kcal	30.5g	<p>9日 行事食…正月(くろまめ)</p> <p>せんざんき</p> <p>くろまめ キャベツのおひたし</p> <p>ごはん ぶたじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 640kcal</td><td>26.3g</td></tr> <tr><td>中 816kcal</td><td>32.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 640kcal	26.3g	中 816kcal	32.8g	<p>10日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>はくさい サラダ</p> <p>ごはん はなやさいのクリームに はれひめ</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>25.4g</td></tr> <tr><td>中 761kcal</td><td>31.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	25.4g	中 761kcal	31.7g												
エネルギー	たんぱく質																																	
小 626kcal	24.4g																																	
中 799kcal	30.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 640kcal	26.3g																																	
中 816kcal	32.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 608kcal	25.4g																																	
中 761kcal	31.7g																																	
<p>13日</p> <p>せいじんひ 成人の日</p>	<p>14日</p> <p>いわしのかわりソース</p> <p>おひたし</p> <p>ごはん みそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 600kcal</td><td>22.4g</td></tr> <tr><td>中 763kcal</td><td>27.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 600kcal	22.4g	中 763kcal	27.6g	<p>15日</p> <p>ドレッシング サラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>ポークビーンズ (小)あまくさ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 654kcal</td><td>26.7g</td></tr> <tr><td>中 802kcal</td><td>32.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 654kcal	26.7g	中 802kcal	32.7g	<p>16日</p> <p>ナムル</p> <p>ごはん マーボー豆腐</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>26.7g</td></tr> <tr><td>中 773kcal</td><td>33.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	26.7g	中 773kcal	33.0g	<p>17日</p> <p>じゃがいもとえびのケチャップいため</p> <p>パン ビーフン</p> <p>ごはん (中)あまくさ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 641kcal</td><td>27.4g</td></tr> <tr><td>中 819kcal</td><td>34.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 641kcal	27.4g	中 819kcal	34.4g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 600kcal	22.4g																																	
中 763kcal	27.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 654kcal	26.7g																																	
中 802kcal	32.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 609kcal	26.7g																																	
中 773kcal	33.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 641kcal	27.4g																																	
中 819kcal	34.4g																																	
<p>20日</p> <p>ししゃものからあげ (小)2び (中)3び</p> <p>そくせきづけ</p> <p>ごはん いそに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 624kcal</td><td>26.5g</td></tr> <tr><td>中 809kcal</td><td>33.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 624kcal	26.5g	中 809kcal	33.9g	<p>21日</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>のり</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 612kcal</td><td>21.2g</td></tr> <tr><td>中 778kcal</td><td>26.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	21.2g	中 778kcal	26.3g	<p>22日</p> <p>たらのあまからに</p> <p>パン</p> <p>みそラーメン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 602kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 762kcal</td><td>35.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	28.4g	中 762kcal	35.6g	<p>23日</p> <p>きりぼしだいこんとひじきのもの</p> <p>むぎごはん ぶたたまどんぶり(小)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 587kcal</td><td>24.5g</td></tr> <tr><td>中 751kcal</td><td>30.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	24.5g	中 751kcal	30.9g	<p>24日</p> <p>コーン サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものカレーふうみ (小)ボンカン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>中 772kcal</td><td>29.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	24.3g	中 772kcal	29.7g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 624kcal	26.5g																																	
中 809kcal	33.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 612kcal	21.2g																																	
中 778kcal	26.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 602kcal	28.4g																																	
中 762kcal	35.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 587kcal	24.5g																																	
中 751kcal	30.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 626kcal	24.3g																																	
中 772kcal	29.7g																																	
<p>27日 味めぐり…愛媛県</p> <p>ひじきのかきあげ</p> <p>ひのかぶなます</p> <p>しょうゆめし 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 594kcal</td><td>20.6g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>25.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	20.6g	中 752kcal	25.5g	<p>28日</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>もちむぎごはん エッグカレー(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 654kcal</td><td>22.9g</td></tr> <tr><td>中 851kcal</td><td>29.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 654kcal	22.9g	中 851kcal	29.1g	<p>29日 旬…庄大根のサラダ</p> <p>しょうだいこんのサラダ</p> <p>アップルパン</p> <p>ポトフ きなごまめ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 625kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>30.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 625kcal	24.9g	中 781kcal	30.6g	<p>30日</p> <p>たらのピリカラフル</p> <p>オレンジピラフ</p> <p>はくさいとベーコンのスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 590kcal</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>中 751kcal</td><td>30.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 590kcal	24.3g	中 751kcal	30.3g	<p>31日</p> <p>かわりきんぴら</p> <p>パン</p> <p>ちゃんこなべ (中)ボンカン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 588kcal</td><td>25.5g</td></tr> <tr><td>中 750kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 588kcal	25.5g	中 750kcal	32.0g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 594kcal	20.6g																																	
中 752kcal	25.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 654kcal	22.9g																																	
中 851kcal	29.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 625kcal	24.9g																																	
中 781kcal	30.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 590kcal	24.3g																																	
中 751kcal	30.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 588kcal	25.5g																																	
中 750kcal	32.0g																																	

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たら(アメリカ) いわし(北海道) ししゃも(アイスランド) えび(インドネシア) 小煮干(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・厚揚げ・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道) 玉葱(北海道) 人参(長崎) さつま芋(徳島・鹿児島) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎) 庄大根(愛媛) ピーマン(宮崎・高知) 白菜(愛媛) キャベツ(愛媛) こまつな(愛媛・徳島) ほうれん草(愛媛・徳島) 春菊(愛媛・福岡) チンゲンサイ(徳島・熊本・福岡) なら(高知) カリフラワー(愛媛・熊本・徳島・岡山・高知) セロリ(福岡・熊本・静岡) ごぼう(北海道・青森) ねぎ(愛媛・高知・香川) しょうが(高知・熊本) パセリ(香川) にんにく(青森) えのきだけ(愛媛・宮崎・熊本) しめじ(香川・福岡) ポンカン(愛媛) はれひめ(愛媛) 天草(愛媛) わかめ(兵庫) 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】

味めぐり…日本の味めぐり
 旬…旬の食材を活かした献立

※ 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>