



令和3年1月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 かに、ごぼう、だいこん、カリフラワー、はくさい、ブロッコリー、みずな、ほうかん、あまくさ、はれひめ	愛媛県の味めぐり 愛媛県では、酢の代わりに、酸味と香りが強い「かぼす」や「みかん」などの柑橘果汁を使って作った郷土料理があります。給食では、「あけぼのずし」として、愛媛県産の「みかん」などの果汁を酢と合わせて作っています。「せんざんき」は、鶏料理が盛んな東予地方（愛媛県の今治市）の郷土料理です。鶏肉に、しょうが、酒、醤油などで下味を付け、片栗粉をまぶして油で揚げています。	8日 チーズ、ひじきサラダ、もちむぎごはん、エッグカレー(ルー)	9日 ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、うずらたまご、ひじき、こめ、さとう、もちむぎ、くろざとう、あぶら、じゃがいも、トマトビュレー、にんにく、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、キャベツ	10日 ぎゅうにゅう、ぶたにく、いわし、だいず、ひじき、こめ、あぶら、こんにやく、さとう、でんぶん、さやいんげん、にんじん、れんこん、こまつな、キャベツ
11日 せいじんひ 成人の日	12日 行事食…正月 (くりきんとん) えびのこうみあげ、ひめむぎパン、はくさいとベーコンのスープ、くりきんとん	13日 たいのごまあげ、ゆずふうみづけ、ごはん、だいこんのみそしる	14日 旬…花野菜のクリーム煮 しょうゆドレッシングサラダ、こめパン、はなやさいのクリームに、はれひめ	15日 「りょう」でくぼる、こいわしのからあげ、さんしよくあえ、ごはん、いそに
18日 ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、なっとう、ごまあえ、なっとう、ごはん、にくじゃが	19日 ポイル、やさい、こくとうパン、みそラーメン、たいのからあげ	20日 我が家の献立 優秀作品 ごさかな、つくねあげ、とりにくとごんさいのたきこみごはん、すいとん	21日 ジャム、カラフルナムル、あつあげのちゅうかいため	22日 旬…大根のあまみそいため だいこんのあまみそいため、ポんカン、ごこくまいいり、とうふじる
25日 きんぴら、きゅうにく、たまご、くわわかめ、あげ、こめ、こんにやく、もちむぎ、さとう、ごま、あぶら、ねぎ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、さやいんげん	26日 だいこんサラダ、パン、ようふうにこみ、きなこまめ	27日 味めぐり…愛媛県 せんざんき、はくさいのおひたし、あけぼのずし、すましじる	28日 コーンサラダ、ひめむぎパン、ポークビーンズ、いちご	29日 たいのアーモンドあげ、あまずづけ、ごはん、ちゃんこなべ

松山市学校給食の 今月の食品産地予定

牛肉(北海道・愛媛・九州・四国) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) いわし(香川) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) かまぼこ・すり身(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎) さつまいも(徳島・鹿児島・熊本・宮崎) こまつな(愛媛・福岡・熊本・鳥取・徳島) にんじん(長崎) カリフラワー(熊本・愛媛・岡山・徳島・高知) キャベツ(愛媛・松山・熊本・福岡・愛知・徳島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) だいこん(愛媛・熊本・長崎・大分・香川・徳島) ごぼう(北海道・青森・岡山) たまねぎ(北海道) はくさい(愛媛) くり(愛媛) はれひめ(愛媛) ポんカン(愛媛) いちご(愛媛・佐賀・熊本・高知) まいたけ(福岡・香川) エリンギ(香川) しいたけ(北海道) きくらげ(松山) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城・岩手) くわわかめ(徳島) 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>