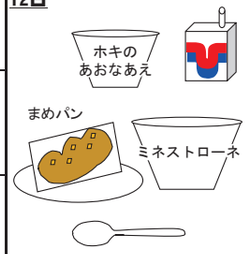
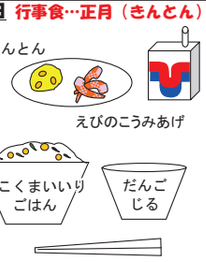
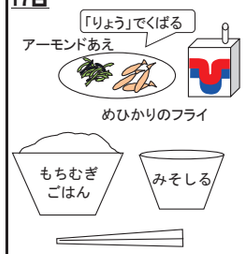
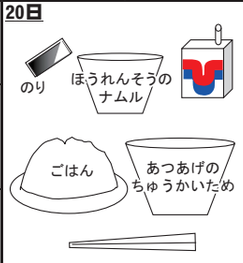
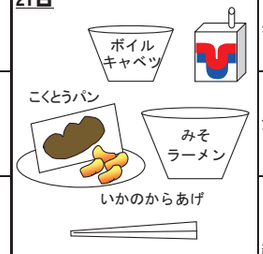
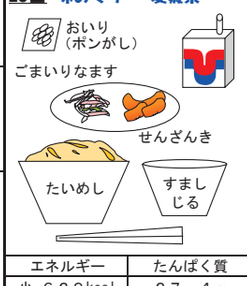
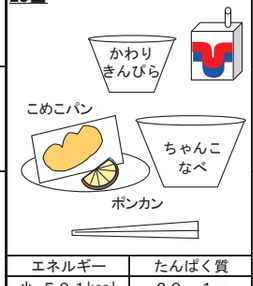
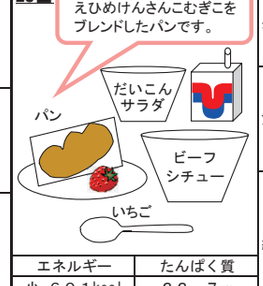
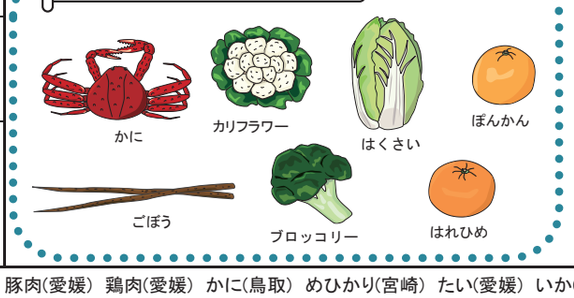
A班

令和4年1月 予定献立表

松山市久枝学校給食共同調理場

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10日 成人の日（せいじんのひ）	**11日** 赤：ぎゅうにゅう／ぶたにく／のり／なっとう 黄：こめ／さとう／こんにゃく／じゃがいも／あぶら 緑：にんじん／えだまめ／たまねぎ／ほうれんそう／キャベツ エネルギー 小 629kcal 中 790kcal／たんぱく質 24．6g 30．0g	**12日**  赤：ぎゅうにゅう／ベーコン／ホキ 黄：パン／いんげんまめ／さとう／でんぷん／じゃがいも／あぶら／もちむぎ 緑：パセリ／セロリ／キャベツ／にんじん／たまねぎ／しょうが／こまつな エネルギー 小 602kcal 中 769kcal／たんぱく質 25．7g 33．1g	**13日** 行事食…正月（きんとん）  赤：ぎゅうにゅう／あげ／たまご／とりにく／えび 黄：こめ／すいとん／もちむぎ／あぶら／くろまい／でんぷん／あかまい／こむぎこ／はだかむぎ／くり／みどりまい／さとう／さつまいも 緑：ねぎ／しょうが／にんじん／パセリ／だいこん／はくさい／しいたけ エネルギー 小 646kcal 中 824kcal／たんぱく質 25．1g 30．9g	**14日** 赤：ぎゅうにゅう／ベーコン／わかめ／ぶたにく／だいず 黄：パン／じゃがいも／あぶら／くろざとう／さとう 緑：たまねぎ／にんじん／にんにく／トマトピューレー／ブロッコリー／キャベツ／はれひめ エネルギー 小 676kcal 中 820kcal／たんぱく質 29．5g 35．3g
17日  赤：ぎゅうにゅう／とうふ／みそ／だいず／あげ／めひかり 黄：こめ／こめこ／もちむぎ／あぶら／こむぎこ／さとう／パンこ／アーモンド 緑：ねぎ／にんじん／たまねぎ／だいこん／ほうれんそう／キャベツ エネルギー 小 594kcal 中 752kcal／たんぱく質 22．3g 27．3g	**18日** 赤：ぎゅうにゅう／かに／チーズ／とりにく／ホキ 黄：こめ／あぶら／でんぷん／じゃがいも／さとう 緑：えだまめ／だいこん／コーン／はくさい／たまねぎ／ピーマン／パセリ／セロリ／しめじ／にんじん エネルギー 小 590kcal 中 755kcal／たんぱく質 24．0g 30．0g	**19日** 旬…花野菜のクリーム煮 赤：ぎゅうにゅう／ぶたにく／きなこ／だいず 黄：パン／あぶら／じゃがいも／さとう／くろざとう 緑：たまねぎ／にんじん／チンゲンサイ／カリフラワー／きゅうり／キャベツ／コーン エネルギー 小 624kcal 中 770kcal／たんぱく質 25．8g 30．9g	**20日**  赤：ぎゅうにゅう／あげどうふ／ぶたにく／のり 黄：こめ／でんぷん／ごま／さとう／ごまあぶら 緑：しょうが／たまねぎ／たけのこ／キャベツ／きくらげ／ピーマン／もやし／にんじん／ほうれんそう エネルギー 小 618kcal 中 781kcal／たんぱく質 26．7g 32．9g	**21日**  赤：ぎゅうにゅう／みそ／ぶたにく／いか 黄：パン／こむぎこ／くろざとう／ちゅうかそば／あぶら／でんぷん 緑：ねぎ／きょうねぎ／にんにく／コーン／もやし／にんじん／キャベツ エネルギー 小 602kcal 中 764kcal／たんぱく質 28．8g 36．0g
24日 赤：ぎゅうにゅう／チーズ／ひじき／ぶたにく／うずらたまご 黄：こめ／さとう／もちむぎ／くろざとう／あぶら／じゃがいも 緑：にんにく／グリンピース／にんじん／たまねぎ／コーン／キャベツ／きゅうり エネルギー 小 642kcal 中 837kcal／たんぱく質 21．1g 26．4g	**25日** 味めぐり・・・愛媛県  赤：ぎゅうにゅう／たい／とりにく／あげ／とうふ 黄：こめ／おいり／でんぷん／（ポンがし）／あぶら／さとう／ごま 緑：しょうが／ゆず／ごぼう／ねぎ／しめじ／たまねぎ／にんじん／だいこん エネルギー 小 629kcal 中 792kcal／たんぱく質 27．4g 34．1g	**26日**  赤：ぎゅうにゅう／あげ／くきわかめ／とりにく／ひらてん／ぶたにく 黄：こめこパン／うどん／こんにゃく／さとう／あぶら 緑：はくさい／ごぼう／にんじん／しゅんぎく／きょうねぎ／えのきたけ／しいたけ／ポンカン エネルギー 小 591kcal 中 751kcal／たんぱく質 29．1g 37．8g	**27日** 赤：ぎゅうにゅう／ひじき／ひらてん／だいず／たまご／あげ／ぶたにく／とりにく 黄：こめ／あぶら／こんにゃく／さとう／こむぎこ 緑：にんじん／きゅうり／はくさい エネルギー 小 646kcal 中 816kcal／たんぱく質 28．4g 35．3g	**28日** えひめけんさんこむぎこをブレンドしたパンです。  赤：ぎゅうにゅう／ぎゅうにく 黄：パン／じゃがいも／あぶら／くろざとう／さとう 緑：たまねぎ／いちご／にんじん／にんにく／だいこん／きゅうり／トマトジュース／トマトピューレー エネルギー 小 601kcal 中 753kcal／たんぱく質 22．7g 28．3g
31日 赤：ぎゅうにゅう／とうふ／たまご／とりにく 黄：こめ／でんぷん／さとう／あぶら／じゃがいも 緑：ねぎ／たまねぎ／ピーマン／たけのこ／しょうが／にんじん エネルギー 小 601kcal 中 761kcal／たんぱく質 22．9g 28．0g				

旬の魚・野菜・果物



味めぐり【愛媛県】

今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。
鯛は、愛媛県の県魚です。養殖真鯛の生産量は、平成２年以降愛媛県が日本一です。鯛を使った料理の中でも、愛媛県の代表的な郷土料理は『鯛めし』です。
中予地方や東予地方では、鯛を米と一緒に炊き込み、炊きあがった後で鯛の身をほぐし、ごはんと食べます。南予地方では、鯛の刺身をたれに漬け込み、熱いごはんにかけて食べる鯛めしが親しまれています。

愛媛県産小麦粉を使用したパン

28日のコッペパンは、愛媛県産の小麦粉「せときらら」をブレンドして作ったパンです。

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･厚あげ(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。
※ 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

使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」
画像提供元：今治市観光課