



興居島小中学校のイメージキャラクター「ごごたん」が登場した日は、独自献立の日です。

令和2年12月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>学校給食で食べたい 我が家の献立</p> <p>ご家庭で食べられている献立を学校給食に取り入れました。 お楽しみに!</p>	<p>1日</p> <p>フレンチサラダ こめこパン パンキンシチュー オムレツ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とうにゅう、とりにく、たまご 黄: こめこパン、あぶら、じゃがいも、でんぶん、さとう 緑: たまねぎ、かぼちゃ、さやいんげん、にんじん、キャベツ、みかんジュース、きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.28kcal 2.9.0g 中 7.84kcal 3.5.6g</p>	<p>2日 ベにまどんな</p> <p>アーモンドなます ごはん すきやき</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、うずらたまご、ぎゅうにゅう、やきどうふ 黄: こめ、アーモンド 緑: ぎゅうにゅう、だいにん、べにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.27kcal 2.3.2g 中 7.95kcal 2.8.7g</p>	<p>3日</p> <p>わかどりのマリアナソス みかん ごはん やさいたつぶりスープ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、みそ 黄: パン、でんぶん、あぶら、じゃがいも、こんにやく 緑: にんじん、しょうが、グリーンピース、セロリ、パセリ、キャベツ、たまねぎ、だいにん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.63kcal 2.1.3g 中 8.04kcal 2.5.9g</p>	<p>4日 我が家の献立 優秀作品 たいのゆかりあげ こまつなのおひたし ごこまいりごはん みずたきうどん</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、とりにく、たい 黄: こめ、はだかむぎ、もちむぎ、くろまい、あかまい、みどりまい、きょうねぎ、キャベツ、しいたけ、たまねぎ、しそ 緑: エネルギー たんぱく質 小 6.36kcal 2.8.1g 中 8.04kcal 3.4.8g</p>
<p>7日 カラフルナムル</p> <p>キムチごはん りんご ワンタン スープ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン 黄: こめ、さとう、あぶら、ワンタン 緑: キムチ、しょうが、えだまめ、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、たまねぎ、きりぼしだいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.06kcal 2.0.4g 中 7.64kcal 2.5.3g</p>	<p>8日</p> <p>とりにくのチーズやき こくとうパン ビーフン みかん</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、チーズ 黄: パン、くるぎとう、ビーフン、ごまあぶら、じゃがいも 緑: もやし、パセリ、にんじん、きくらげ、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、しめじ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.67kcal 2.3.6g 中 8.23kcal 3.3.5g</p>	<p>9日 味めぐり…滋賀県 さばのたつたあげ あかかぶのすもの ごはん うちまめじる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、あげさば、みそ、とりにく 黄: こめ、さといも、あぶら、でんぶん、さとう 緑: ねぎ、ごぼう、しめじ、にんじん、あかかぶ、ゆず、だいにん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.35kcal 2.4.0g 中 8.18kcal 3.2.1g</p>	<p>10日</p> <p>さんしょくあげ ゆかりごはん チャンポン</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、にぼし、ぶたにく、たまご 黄: こめ、ちゅうかさば、さつまいも、ごむぎ、あぶら 緑: しそ、キャベツ、もやし、にんじん、きょうねぎ、さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.33kcal 2.4.0g 中 8.04kcal 2.5.9g</p>	<p>11日</p> <p>くろみあえ ごはん おでん</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、うずらたまご、ちくわ、ぎゅうにゅう、なつとう 黄: こめ、じゃがいも、でんぶん、さとう、くるみ 緑: だいにん、キャベツ、こまつな、にんじん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.68kcal 2.6.5g 中 8.45kcal 3.2.4g</p>
<p>14日</p> <p>きわかめのサラダ チーズ もちむぎ ごはん カレーライス(ルー)</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、きわかめ、チーズ 黄: こめ、さとう、もちむぎ、くるぎとう、あぶら、じゃがいも 緑: にんじん、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.74kcal 2.3.5g 中 8.85kcal 3.0.0g</p>	<p>15日</p> <p>ネリコンカン ひめむぎパン イタリアン たまごスープ りんご</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、だいにん 黄: ひめむぎパン、パン、あぶら 緑: にんじん、トマト、ほうれんそう、りんご、セロリ、コーン、エリンギ、たまねぎ、にんじん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.48kcal 2.9.0g 中 8.04kcal 3.6.0g</p>	<p>16日 かぼちゃとにぼしのかきあげ いそあえ ごはん けんちんじる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、にぼし、とりにく、やきどうふ、たまご 黄: こめ、ごまあぶら、こんにやく、あぶら 緑: ごぼう、にんじん、ねぎ、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.00kcal 2.1.5g 中 7.53kcal 2.6.1g</p>	<p>17日</p> <p>たいのあまからに ちゅうかふうまぜごはん とりだんご スープ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ちくわ、たい 黄: こめ、でんぶん、さつまいも、あぶら 緑: しいたけ、はくさい、にんじん、コーン、えだまめ、きょうねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.72kcal 2.8.3g 中 8.52kcal 3.5.3g</p>	<p>18日 行事食…冬至 (かぼちゃのうまに) いかのてんぷら ごまあえ ごはん かぼちゃのうまに</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、いか 黄: こめ、ごま、さとう、でんぶん、あぶら 緑: さやいんげん、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、しょうが、キャベツ、ほうれんそう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.49kcal 2.7.0g 中 8.28kcal 3.3.6g</p>
<p>21日 しやものからあげ 小2び 中3び かたししやも(か'リ) きんぴら ごはん かぶのみそじる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、みそ、とうふ、ぶたにく、あげ 黄: こめ、ごま、ごむぎ、でんぶん、あぶら 緑: こまつな、しめじ、かぶ、ごぼう、にんじん、さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.90kcal 2.1.5g 中 7.61kcal 2.7.1g</p>	<p>22日</p> <p>コーン サラダ パン じゃがいものベーコンに みかん</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ベーコン 黄: パン、あぶら、さとう、じゃがいも 緑: しめじ、みかん、さやいんげん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.14kcal 2.7.0g 中 7.69kcal 3.2.9g</p>	<p>23日 旬…フロッキーサラダ フライドチキン ブロッコリーサラダ ツナいり カレーピラフ クリームスープ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、まぐろ、ベーコン、とりにく 黄: こめ、じゃがいも、ごむぎ、あぶら、さとう 緑: えだまめ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、エリンギ、にんじん、ブロッコリー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.41kcal 3.0.2g 中 8.36kcal 3.8.3g</p>	<p>24日</p> <p>デザート きりぼしだいごんのちゅうかサラダ ごはん ごもくあんかけ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび、とうふ 黄: こめ、あぶら、でんぶん、さとう、ごまあぶら 緑: しいたけ、きくらげ、しょうが、きゅうり、ねぎ、もやし、たまねぎ、たけのこ、きりぼしだいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.67kcal 2.8.5g 中 8.51kcal 3.5.4g</p>	<p>25日</p> <p>いそに むぎごはん あぶたま どんぶり(ぐ)</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、だいにん、あげ、たまご、かまぼこ、ひじき 黄: こめ、むぎ、さとう、こんにやく、あぶら 緑: たまねぎ、にんじん、みつば、れんこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.16kcal 2.7.1g 中 7.85kcal 3.4.0g</p>

旬の魚・野菜・果物

しらす、はまち、いか、しょうねぎ、はくさい、ゆず

滋賀県の味めぐり

今月は、滋賀県の味めぐりです。「打ち豆汁」は、みそ汁のだしに、打ち豆を使う湖北地方の料理です。「打ち豆」とは、大豆を木づちで一粒一粒つぶして乾燥させたものです。戦に「打ち勝つ」というゴロ合わせて、信長が好んで兵士に与えたと伝えられています。「赤丸かぶ」は、米原市で古くから栽培されている伝統野菜です。きめ細やかでかたい肉質、美しい紅色が特徴です。

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) 牛肉(北海道・愛媛・九州) たい(愛媛) えび(インドネシア) いか(南米) かまぼこ・平天(北海道) 豆腐・厚揚げ・油揚げ(カナダ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ブロッコリー(愛媛・徳島・香川・鳥取) かぶ(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎) だいにん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・香川・徳島・松山) 京ねぎ(愛媛・大分・鳥取) 白菜(愛媛・熊本・徳島) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島) ほうれんそう(愛媛・徳島・松山) にんじん(長崎) キャベツ(愛媛・愛知・熊本) たまねぎ(北海道) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛・松山) りんご(青森・岩手) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) ひじき(松山) こんぶ(北海道)

※ (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>