



# 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
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>かに、ごぼう、はくさい、ブロッコリー、あまくさ、はれひめ</p>	<p>愛媛県の味めぐり</p> <p>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。</p>	<p>8日</p> <p>チーズ、ひじきサラダ、もちむぎごはん、エッグカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 683kcal 24.2g 中 882kcal 30.4g</p>	<p>9日</p> <p>もちむぎごはん、たまご、コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 683kcal 24.2g 中 882kcal 30.4g</p>	<p>10日</p> <p>もちむぎごはん、たまご、コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 683kcal 24.2g 中 882kcal 30.4g</p>
<p>11日</p> <p>せいじん ひ 成人の日</p>	<p>12日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ、ひめむぎパン、はなやさいのクリーム、はれひめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 612kcal 23.2g 中 756kcal 28.2g</p>	<p>13日</p> <p>たいごまあげ、のり、ゆずふうみづけ、ごはん、だいこんのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 623kcal 24.3g 中 787kcal 29.5g</p>	<p>14日 行事食…正月</p> <p>くりきんとん(くりきんとん)、えびのこうみあげ、だいたい、おひら</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 683kcal 28.4g 中 867kcal 35.5g</p>	<p>15日 「りょう」でくばる</p> <p>こいわしのからあげ、さんしよくあえ、ごはん、いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 24.6g 中 777kcal 30.4g</p>
<p>18日</p> <p>なつとう、ごまあえ、ごはん、にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 633kcal 22.6g 中 800kcal 27.6g</p>	<p>19日</p> <p>ポイヤサイ、こくとうパン、みそラーメン、たいのからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 26.4g 中 757kcal 33.2g</p>	<p>20日 我が家の献立 優秀作品</p> <p>こざかな、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</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 650kcal 28.4g 中 820kcal 34.6g</p>	<p>21日</p> <p>カラフルナムル、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 605kcal 24.1g 中 772kcal 30.2g</p>	<p>22日 旬…大根のあまみそいため</p> <p>だいこんのあまみそいため、ポンカン、ごこまいいりごはん、とうふじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 23.7g 中 751kcal 29.8g</p>
<p>25日</p> <p>きんぴら、たまご、きゅうにく、とりにく、もちむぎ、さとう、ごま、あぶら、ねい、にんじん、はくさい、たまねぎ、しいたけ、さやいんげん、ごぼう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 23.2g 中 760kcal 29.5g</p>	<p>26日</p> <p>コーンサラダ、パン、ポークビーンズ、いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 655kcal 27.3g 中 814kcal 33.5g</p>	<p>27日 味めぐり…愛媛県</p> <p>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</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 25.5g 中 820kcal 30.1g</p>	<p>28日</p> <p>にくだんごとごんさいのあまみそあえ、コーンピラフ、やさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 22.9g 中 764kcal 28.6g</p>	<p>29日</p> <p>たいのアーモンドあげ、あまみそつけ、ごはん、ちゃんこなべ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 25.5g 中 769kcal 31.7g</p>

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) ポンカン(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) くきわかめ(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>