

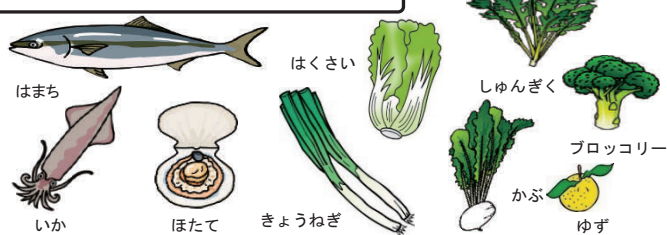


令和2年12月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
学校給食で食べたい 我が家の献立 4日「水炊きうどん」は、昨年度実施された「学校給食で食べたい我が家の献立」の優秀作品です。 お楽しみに！ 我が家の献立	1日 赤 フレンチサラダ 黄 こめこパン 緑 オムレツ エネルギー たんぱく質 小 63.0kcal 28.4g 中 78.6kcal 34.8g	2日 赤 アーモンドなます 黄 ごはん 緑 すきやき エネルギー たんぱく質 小 64.3kcal 25.1g 中 82.0kcal 31.2g	3日 赤 わかどりのマリアナソース 黄 みかん 緑 ごはん エネルギー たんぱく質 小 65.6kcal 22.5g 中 82.8kcal 27.3g	4日 我が家の献立 優秀作品 赤 たいのゆかりあげ 黄 こまつなのおひたし 緑 ごはん エネルギー たんぱく質 小 65.7kcal 29.6g 中 83.1kcal 36.7g
7日 赤 カラフルナムル 黄 キムチごはん 緑 ワンタンスープ エネルギー たんぱく質 小 60.6kcal 20.4g 中 76.4kcal 25.3g	8日 旬…フロッコリーサラダ 赤 フロッコリーサラダ 黄 こくとうパン 緑 チャンポン エネルギー たんぱく質 小 60.1kcal 23.6g 中 76.4kcal 29.4g	9日 味めぐり…滋賀県 赤 さばのたたきあげ 黄 あかかぶのすも 緑 ごはん エネルギー たんぱく質 小 63.8kcal 24.6g 中 82.0kcal 31.3g	10日 赤 とりにくのてりやき 黄 ペにまどんな 緑 ごはん エネルギー たんぱく質 小 60.4kcal 22.7g 中 77.6kcal 28.9g	11日 赤 くるみあえ 黄 なつとう 緑 ごはん エネルギー たんぱく質 小 66.8kcal 26.5g 中 84.5kcal 32.4g
14日 赤 くらわがめサラダ 黄 もちむぎごはん 緑 カレーライス(ルー) エネルギー たんぱく質 小 67.1kcal 22.2g 中 88.1kcal 28.2g	15日 赤 チリコンカン 黄 ひめむぎパン 緑 イタリアンたまごスープ エネルギー たんぱく質 小 64.8kcal 29.0g 中 80.4kcal 36.0g	16日 赤 スマフライ 黄 いそあえ 緑 ごはん エネルギー たんぱく質 小 70.0kcal 24.0g 中 89.2kcal 29.5g	17日 赤 コーンサラダ 黄 みかん 緑 ごはん エネルギー たんぱく質 小 65.1kcal 17.7g 中 82.2kcal 21.6g	18日 行事食…冬至(かぼちゃのうまに) 赤 いかのてんぷら 黄 ごまあえ 緑 ごはん エネルギー たんぱく質 小 64.9kcal 27.0g 中 82.8kcal 33.6g
21日 赤 しやものからあげ 黄 小2び 中3び 緑 きんぴら エネルギー たんぱく質 小 58.5kcal 21.1g 中 75.5kcal 26.6g	22日 赤 はるさめサラダ 黄 ジャム 緑 パン エネルギー たんぱく質 小 63.3kcal 28.1g 中 79.8kcal 34.9g	23日 赤 フライドチキン 黄 チョコレートケーキ 緑 ツナいりカレーピラフ エネルギー たんぱく質 小 74.6kcal 30.6g 中 92.7kcal 38.4g	24日 赤 たいのあまからに 黄 みかん 緑 ごはん エネルギー たんぱく質 小 67.6kcal 24.8g 中 85.2kcal 30.6g	25日 赤 いそに 黄 むぎごはん 緑 あぶたまどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 61.6kcal 27.1g 中 79.3kcal 34.2g

旬の魚・野菜・果物



愛媛県産牛肉及び水産物消費拡大緊急対策事業でいただく食品を使った献立です。

- 2日 すき焼き (牛肉)
4日 鯛のゆかり揚げ (鯛)
11日 おでん (牛肉)
16日 スマフライ (スマ)
24日 鯛の甘辛煮 (鯛)



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、滋賀県の湖北地方の郷土料理です。「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」というゴロ合わせで、信長が好んで兵士に与えたと伝えられています。「赤かぶの酢物」に入っているかぶは「赤丸かぶ」と言い、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) だいこん(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)

※ (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
…南調理場独自献立
…我が家の献立優秀作品

※ 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>