



# 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><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>しゆん さかな やさい くだもの かに だいこん ごぼう はくさい みずな カリフラワー ブロccoli はれひめ ぼんかん</p>	<p><b>学校給食で食べたい 我が家の献立</b></p> <p>20日「鶏肉と根菜の炊き込みご飯」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！</p>		<p><b>愛媛県の味めぐり</b></p> <p>「あけぼのずし」は、酢の代わりに、酸味と香味が強い「かぼす」や「みかん」などの柑橘果汁を使って作る愛媛県の郷土料理です。給食では、愛媛県産の「みかん」の果汁と酢を合わせて作ります。</p> <p>「せんざんき」は、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><b>8日</b></p> <p>ししゃものからあげ (小)2び (中)3び</p> <p>てまきのり</p> <p>さんしょくあえ</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 27.8g 中 796kcal 31.4g</p>
<p><b>11日</b></p> <p>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。</p> <p>13日 鯛のごま揚げ (鯛) 19日 鯛の野菜あんかけ (鯛) 25日 伊予さつま (鯛) 29日 鯛のアーモンド揚げ (鯛)</p>	<p><b>12日 行事食…正月 (くりきんとん)</b></p> <p>えびのごうみあげ</p> <p>くりきんとん</p> <p>ごはん</p> <p>はくさいとベーコンのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 659kcal 24.2g 中 839kcal 30.0g</p>	<p><b>13日</b></p> <p>たいのごまあげ</p> <p>のり</p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>ごはん</p> <p>だいこんのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 646kcal 24.9g 中 816kcal 30.4g</p>	<p><b>14日 旬…花野菜のクリーム煮</b></p> <p>しょうゆドレッシングサラダ</p> <p>こめパン</p> <p>はなやさいのクリームにいちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 27.7g 中 749kcal 35.4g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>ひじきサラダ</p> <p>チーズ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>カレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 677kcal 23.4g 中 870kcal 28.9g</p>	
<p><b>18日</b></p> <p>ごまあえ</p> <p>なつとう</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 22.4g 中 794kcal 27.4g</p>	<p><b>19日</b></p> <p>たいのやさいあんかけ</p> <p>こどうパン</p> <p>みそラーメン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 653kcal 29.1g 中 828kcal 36.5g</p>	<p><b>20日 我が家の献立 優秀作品</b></p> <p>じゃがいもとかぼちゃのオーンやき</p> <p>ござかな</p> <p>とりにくとごんさいのたきごみごはん</p> <p>すいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 22.8g 中 773kcal 27.3g</p>	<p><b>21日</b></p> <p>カラフルナムル</p> <p>ポンカン</p> <p>ごはん</p> <p>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 629kcal 23.9g 中 788kcal 29.4g</p>	<p><b>22日 旬…大根のあまみそいため</b></p> <p>だいこんのあまみそいため</p> <p>ポンカン</p> <p>ごこまいいりごはん</p> <p>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><b>25日</b></p> <p>あげじゃが きんぴら</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>いよさつま(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 21.5g 中 777kcal 26.7g</p>	<p><b>26日</b></p> <p>だいこんサラダ</p> <p>ポンカン</p> <p>ごはん</p> <p>ようふうにこみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 23.4g 中 781kcal 28.3g</p>	<p><b>27日 味めぐり…愛媛県</b></p> <p>せんざんき</p> <p>はくさいのおひたし</p> <p>あけぼのずし</p> <p>すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 25.6g 中 823kcal 30.3g</p>	<p><b>28日</b></p> <p>ジャム</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 684kcal 26.8g 中 846kcal 32.9g</p>	<p><b>29日</b></p> <p>たいのアーモンドあげ</p> <p>あまずづけ</p> <p>ごはん</p> <p>ちゃんこなべ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 628kcal 25.7g 中 793kcal 32.0g</p>	

### 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>