



令和元年12月 予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																									
2日	赤 ぎゅうにゅう ぎゅうにく (中) なっとう やきどうふ うずらたまご こめ こんにやく あぶら さとう 黄 ごはん すきやき 緑 きょうねぎ はくさい ごぼう にんじん だいこん エネルギー たんぱく質 小 576kcal 21.9g 中 773kcal 30.3g	3日	赤 しょうゆドレッシング サラダ 黄 こめパン あぶら じゃがいも マカロニの クリームに みかん 緑 エネルギー たんぱく質 小 635kcal 26.5g 中 780kcal 32.6g	4日	赤 かきあげ 黄 ほうれんそうのおひたし ごはん いそに 緑 エネルギー たんぱく質 小 649kcal 26.1g 中 820kcal 32.0g	5日	赤 だいたず あげ えび とりにく にぼし たまご こめ こむぎこ 黄 さとう あぶら こんにやく にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう 緑 エネルギー たんぱく質 小 639kcal 26.6g 中 783kcal 31.9g	6日	赤 旬…フロッコリーサラダ 黄 プロッコリー サラダ もちむぎ ごはん カレーライス (ルー) 緑 エネルギー たんぱく質 小 633kcal 21.4g 中 818kcal 27.0g	7日	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく いか チーズ 黄 パン じゃがいも ビーフン ごまあぶら あぶら さとう こんにやく チンゲンサイ もやし にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース たまねぎ コーン キャベツ プロッコリー 緑 エネルギー たんぱく質 小 633kcal 21.4g 中 818kcal 27.0g	8日	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず えび とりにく にぼし たまご こめ こむぎこ 黄 さとう あぶら こんにやく にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう 緑 エネルギー たんぱく質 小 633kcal 21.4g 中 818kcal 27.0g	9日	赤 とれたて感謝の日… 庄大根 黄 しょうだいこんの みそいため ごはん かきたまじる 緑 エネルギー たんぱく質 小 564kcal 23.2g 中 712kcal 28.4g	10日	赤 ぎゅうにゅう とうふ みそ たまご ぶたにく こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう 黄 ねぎ たまねぎ しょうが ましたけ しょうだいこん にんじん たけのこ 緑 エネルギー たんぱく質 小 653kcal 29.4g 中 812kcal 36.7g	11日	赤 ぎゅうにゅう とりにく とうふ とうにゅう たら 黄 パン ごまあぶら さとう じゃがいも さとう でんぶん にんじん ピーマン たまねぎ グリーンピース マッシュルーム きんにく しょうねぎ コーン 緑 エネルギー たんぱく質 小 615kcal 22.7g 中 772kcal 27.8g	12日	赤 ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく えび すりみ たまご あおのり こめ こむぎこ 黄 きしめん さとう あぶら きょうねぎ かぼちゃ にんじん しめじ しいたけ キャベツ 緑 エネルギー たんぱく質 小 631kcal 25.0g 中 794kcal 30.9g	13日	赤 ぎゅうにゅう とりにく だいたず とうふ みそ あげ わかめ えび 黄 こめ さとう あぶら こむぎこ えだまめ にんじん きりぼしだいこん かぶ たまねぎ ねぎ かぼちゃ 緑 エネルギー たんぱく質 小 616kcal 21.3g 中 785kcal 26.2g	14日	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく こめ あぶら もちむぎ じゃがいも こむぎこ 黄 コーン にんにく にんじん キャベツ たまねぎ グリーンピース パセリ セロリ だいこん 緑 エネルギー たんぱく質 小 616kcal 23.9g 中 784kcal 29.5g	15日	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく こめ あぶら もちむぎ じゃがいも こむぎこ 黄 コーン にんにく にんじん キャベツ たまねぎ グリーンピース パセリ セロリ だいこん 緑 エネルギー たんぱく質 小 616kcal 23.9g 中 784kcal 29.5g	16日	赤 フライドチキン 黄 コーンピラフ ミネストローネ 緑 エネルギー たんぱく質 小 616kcal 23.9g 中 784kcal 29.5g	17日	赤 きわかめの サラダ 黄 こくとうパン ごもくあんかけ みかん 緑 エネルギー たんぱく質 小 612kcal 26.3g 中 758kcal 32.3g	18日	赤 いそあえ 黄 くろまめごはん おでん 緑 エネルギー たんぱく質 小 585kcal 23.3g 中 753kcal 29.2g	19日	赤 ぎゅうにゅう だいたず ぎゅうにく ぎゅうにく やきどうふ ぼうてん のり うずらたまご こめ こんにやく じゃがいも さとう だいこん キャベツ ほうれんそう 黄 ごます あえ パン さつまいものからあげ チャンポン 緑 エネルギー たんぱく質 小 597kcal 24.3g 中 758kcal 30.1g	20日	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず いかに ぶたにく 黄 パン ごまあぶら ごま ちゅうかさば さつまいも さとう ねぎ にんじん たけのこ はくさい きゅうり キャベツ 黄 旬の魚・野菜・果物 さばのみそに そくせきづけ ごはん かぼちゃの うまに 緑 エネルギー たんぱく質 小 627kcal 22.3g 中 809kcal 27.7g	21日	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず いかに ぶたにく 黄 パン ごまあぶら ごま ちゅうかさば さつまいも さとう ねぎ にんじん たけのこ はくさい きゅうり キャベツ 黄 旬の魚・野菜・果物 さばのみそに そくせきづけ ごはん かぼちゃの うまに 緑 エネルギー たんぱく質 小 627kcal 22.3g 中 809kcal 27.7g	22日	赤 ぎゅうにゅう やきどうふ みそ とりにく たまご ぶたにく こめ こむぎこ あぶら さといも こんにやく でんぶん パンこ しいたけ キャベツ ねぎ だいこん にんじん にんにく しょうが チンゲンサイ 黄 とんづけフライ ポイルやさい ごはん のっぺい じる 緑 エネルギー たんぱく質 小 646kcal 25.4g 中 818kcal 31.1g	23日	赤 ぎゅうにゅう やきどうふ みそ とりにく たまご ぶたにく こめ こむぎこ あぶら さといも こんにやく でんぶん パンこ しいたけ キャベツ ねぎ だいこん にんじん にんにく しょうが チンゲンサイ 黄 とんづけフライ ポイルやさい ごはん のっぺい じる 緑 エネルギー たんぱく質 小 646kcal 25.4g 中 818kcal 31.1g	24日	赤 だいたず ぶたにく ベーコン 黄 パン あぶら じゃがいも みかん 緑 エネルギー たんぱく質 小 632kcal 27.3g 中 781kcal 34.0g	25日	赤 かわり きんぴら 黄 ごはん あぶた まどんぶり (く) 緑 エネルギー たんぱく質 小 613kcal 24.8g 中 753kcal 30.1g	26日	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく くわかめ あげ 黄 かまぼこ あげ ひらてん こめ さとう あぶら こんにやく にんじん たまねぎ みつば ごぼう 黄 やまなしけん あじ 山梨県の味めぐり 今日、山梨県の味めぐりです。 「ほうとう」は、小麦を練り太く切った麺を季節の野菜と一緒に煮込み、味噌で味付けした郷土料理です。 名前の由来には、さまざまな説がありますが、戦国時代の武将の武田信玄が自分の刀で具材を切ったことから「宝刀」と名付けられたともいわれています。 緑 旬の魚・野菜・果物 はまち しゅんぎく かぶ いか ほたて きょうねぎ はくさい しょう だいこん プロッコリー ゆず

松山市学校給食の
今日の主な食品の予定産地

牛肉(北海道・愛媛・宮崎・鹿児島) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たら(アメリカ) えび(インドネシア) いか(ペルー) すり身・平天・棒天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 大豆・黒大豆(北海道) だいこん(熊本・愛媛・長崎・宮崎・鹿児島)
 じゃがいも(北海道・長崎) かぼちゃ(トンガ・メキシコ・ニュージーランド・愛媛) たまねぎ(北海道) にんじん(長崎) キャベツ(愛媛・愛知・熊本) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) プロッコリー(愛媛・徳島・香川・鳥取) かぶ(愛媛) 庄大根(松山)
 京ねぎ(鳥取・大分・愛媛) 白菜(愛媛・熊本・徳島・長崎) 里芋(九州) しめじ(香川) まいたけ(福岡・香川・広島) しいたけ(大分) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) みかん(愛媛) ゆず(高知) わかめ(岩手) きわかめ(徳島・岩手) 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
とれたて感謝の日…松山産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>