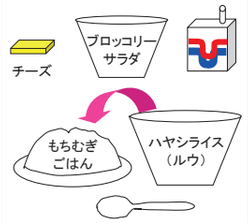
A班

令和６年１２月予定献立表

松山市浮穴学校給食共同調理場

月曜日

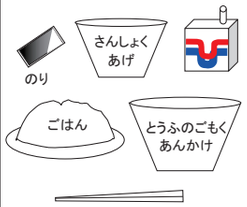
2日



エネルギー	たんぱく質
小　６０７kcal	２１．２g
中　７５９kcal	２５．１g

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　チーズ
黄：こめ　さとう　もちむぎ　くろざとう　あぶら　じゃがいも
緑：たまねぎ　コーン　にんじん　にんにく　キャベツ　グリンピース　ブロッコリー　トマトピューレー

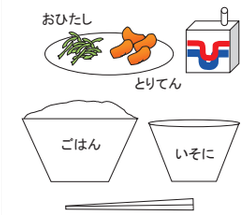
9日



エネルギー	たんぱく質
小　５９９kcal	２４．０g
中　７５９kcal	２８．９g

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　のり　とうふ　えび
黄：こめ　さとう　あぶら　でんぷん　こむぎこ
緑：にんじん　はくさい　もやし　きくらげ　しめじ　さやいんげん　こまつな　かぼちゃ　しょうが　たまねぎ　たけのこ

16日



エネルギー	たんぱく質
小　５９３kcal	２６．１g
中　７５９kcal	３２．２g

赤：ぎゅうにゅう　ひらてん　だいず　とりにく　あげ　ひじき　たまご
黄：こめ　あぶら　さとう　こんにゃく　こむぎこ
緑：にんじん　にんにく　しょうが　こまつな　はくさい　さやいんげん

23日

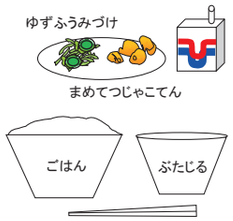
旬…ぶりとだいこんのあまからに

エネルギー	たんぱく質
小　５８３kcal	２４．７g
中　７３８kcal	３０．９g

赤：ぎゅうにゅう　あげ　こんぶ　とりにく　たまご　とうふ　ぶり
黄：さとう　あぶら　こめ　でんぷん
緑：えだまめ　だいこん　にんじん　きりぼしだいこん　ねぎ　えのきだけ　たまねぎ　しょうが

火曜日

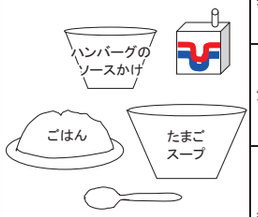
3日



エネルギー	たんぱく質
小　５７７kcal	２２．０g
中　７３４kcal	２７．２g

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　たまご　すりみ　わかめ　じゃこすりみ　みそ　だいず　ひじき　とうふ
黄：こめ　さといも　あぶら　こむぎこ　ごま　さとう
緑：ねぎ　もやし　にんじん　かぶ　ごぼう　えだまめ　ゆず　たまねぎ　きゅうり　はくさい

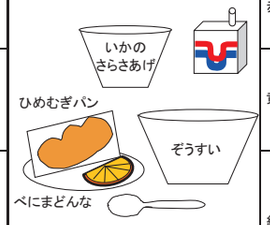
10日



エネルギー	たんぱく質
小　５７２kcal	２３．９g
中　７２２kcal	２８．７g

赤：ぎゅうにゅう　とりにく　ぶたにく　たまご
黄：こめ　じゃがいも　でんぷん　さとう　ラード　あぶら
緑：にんじん　たまねぎ　しめじ　ほうれんそう

17日



エネルギー	たんぱく質
小　５８９kcal	２８．５g
中　７３８kcal	３５．２g

赤：ぎゅうにゅう　とりにく　あげ　いか
黄：ひめむぎパン　こめ　あぶら　でんぷん
緑：ねぎ　かぶ　にんじん　しいたけ　はくさい　しょうが　べにまどんな

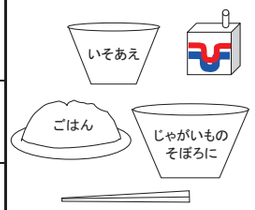
24日

エネルギー	たんぱく質
小　５８２kcal	２０．２g
中　７２２kcal	２４．７g

赤：ぎゅうにゅう　ぎゅうにく　とうにゅう　くきわかめ　えび　ほたて
黄：こめ　ごま　あぶら　じゃがいも　ごまあぶら　さとう　ゼリー
緑：たまねぎ　にんじん　パセリ　しめじ　キャベツ　きゅうり　グリンピース

水曜日

4日

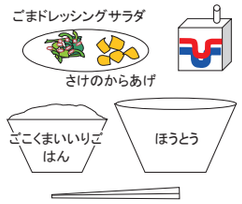


エネルギー	たんぱく質
小　５５９kcal	２０．８g
中　７１３kcal	２５．２g

赤：ぎゅうにゅう　だいず　とりにく　のり
黄：こめ　あぶら　でんぷん　じゃがいも　さとう　ごま
緑：にんじん　えだまめ　たまねぎ　こまつな　キャベツ

11日

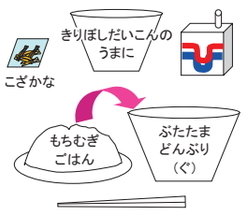
味めぐり…山梨県



エネルギー	たんぱく質
小　６１２kcal	２８．１g
中　７７９kcal	３５．２g

赤：ぎゅうにゅう　みそ　あげ　ぶたにく　さけ
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　きしめん　こむぎこ　でんぷん　ごま　あぶら　さとう
緑：かぼちゃ　キャベツ　にんじん　しめじ　しいたけ　ほうれんそう　ブロッコリー

18日



エネルギー	たんぱく質
小　５８３kcal	２８．６g
中　７５０kcal	３５．６g

赤：ぎゅうにゅう　たまご　ぶたにく　とりにく　ひらてん　あげ　にぼし
黄：こめ　もちむぎ　こんにゃく　じゃがいも　さとう　あぶら
緑：ねぎ　しいたけ　にんじん　たまねぎ　えだまめ　ごぼう　きりぼしだいこん

25日

第2学期 終業式

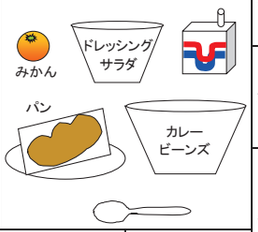
木曜日

5日

エネルギー	たんぱく質
小　６４９kcal	３０．７g
中　８１０kcal	３８．３g

赤：ぎゅうにゅう　とうにゅう　だいず　ベーコン　ホキ
黄：こめこパン　じゃがいも　でんぷん　あぶら　さとう
緑：たまねぎ　かぼちゃ　パセリ　にんじん　ピーマン　レモン　りんご　みかん

12日



エネルギー	たんぱく質
小　６４５kcal	２９．２g
中　８０３kcal	３５．９g

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず
黄：パン　あぶら　さとう　くろざとう　じゃがいも
緑：たまねぎ　にんじん　えだまめ　にんにく　キャベツ　きゅうり　みかん　コーン

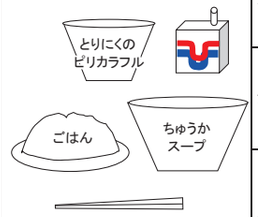
19日

エネルギー	たんぱく質
小　６１７kcal	２６．７g
中　７７２kcal	３２．６g

赤：ぎゅうにゅう　とうにゅう　とりにく　こんぶ　だいず　にぼし
黄：パン　あぶら　さつまいも　いんげんまめ　ごまあぶら　さとう　アーモンド　くろざとう
緑：えだまめ　しめじ　にんじん　たまねぎ　コーン　きゅうり　キャベツ

金曜日

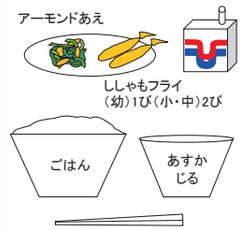
6日



エネルギー	たんぱく質
小　５９４kcal	２４．１g
中　７７５kcal	３１．１g

赤：ぎゅうにゅう　うずらたまご　とりにく
黄：こめ　じゃがいも　ごまあぶら　はるさめ　あぶら　さとう　でんぷん
緑：ねぎ　にんじん　はくさい　えのきたけ　きょうねぎ　しいたけ　たまねぎ　ピーマン　にんにく　しょうが　コーン

13日

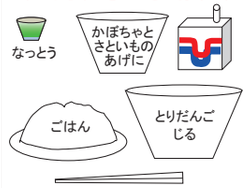


エネルギー	たんぱく質
小　５８９kcal	２２．５g
中　７５０kcal	２８．６g

赤：ぎゅうにゅう　とりにく　とうにゅう　カラフトししゃも（カペリン）　とうふ　みそ
黄：こめ　あぶら　パンこ　とうきびこ　アーモンド　こめこ　こむぎこ　でんぷん　さとう
緑：ねぎ　にんじん　しいたけ　はくさい　こまつな　キャベツ

20日

行事食…冬至
（かぼちゃとさといものあげに）



エネルギー	たんぱく質
小　５９３kcal	２０．２g
中　７６４kcal	２５．５g

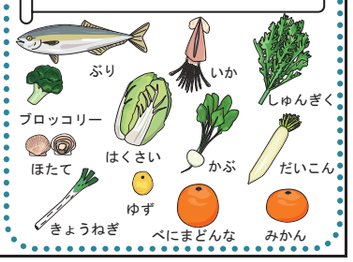
赤：ぎゅうにゅう　とうふ　とりにく　ぶたにく　たまご　なっとう
黄：こめ　ごまあぶら　パンこ　でんぷん　もちむぎ　さとう　ラード　あぶら　さといも
緑：はくさい　こまつな　にんじん　だいこん　ごぼう　しょうが　たまねぎ　にんにく　きくらげ　かぼちゃ

味めぐり【山梨県】

「ほうとう」は山梨県の郷土料理です。小麦粉を練り太めに切った麺をかぼちゃや季節の野菜とともに、みそ仕立ての出汁で煮込んで作ります。「のしいれ」「のしこみ」とも呼ばれています。稲作が適さない山間部で米に代わる主食として古くから親しまれてきました。

名前の由来は、山梨県の戦国武将である武田信玄が、自分の刀で食材を切って作ったことから、「宝」の「刀」と書いて「宝刀」と名付けられたといわれています。

旬の魚・野菜・果物



松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

豚肉・鶏肉(愛媛)　ぶり(愛媛)　さけ(北海道)　ししゃも(ノルウェー)　ホキ(ニュージーランド)　いか(南米)　えび(インドネシア)　ほたて(青森)　豆腐・厚あげ(カナダ)　あげ(カナダ)　平天・かまぼこ(北海道・アメリカ)　大豆(北海道)　押もち麦(愛媛)　かぶ(愛媛・松山・香川)
じゃがいも(北海道・長崎)　里芋(愛媛・九州地方)　キャベツ(愛媛・愛知・熊本・徳島)　きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本・松山)　たまねぎ(北海道)　こまつな(愛媛・福岡・松山・徳島・広島)　ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取)　たけのこ(愛媛)　わかめ(宮城)　昆布(北海道)
京ねぎ(愛媛・鳥取・大分)　だいこん(愛媛・長崎・熊本・松山・鹿児島・香川・徳島・青森)　白菜(愛媛・徳島・熊本・長崎)　ゆず(高知)　みかん(愛媛)　紅まどんな(愛媛・松山)　えのき茸(愛媛・宮崎・徳島・長崎・熊本)　しめじ(香川・広島・福岡)　きくらげ(愛媛)　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品】
黄（き）　・・・ 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
緑（みどり）・・・ 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

味めぐり…日本の味めぐり献立
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。
また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。
※　松山市学校給食のホームページ　・・・　http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html

＜松山市HP＞

出典：農林水産省　http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k-ryouri/search-menu/index.html
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」