



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
旬の魚・野菜・果物				
かに ごぼう だいこん カリフラワー はくさい ブロッコリー みずな あまくさ ぼんかん はれひめ	チーズ ひじき サラダ もちむぎ ごはん エッグカレー (ルウ)	えび ごうみあげ ひめむぎパン はくさいと ベーコンの スープ くりきんとん	えひめけん あじ 愛媛県の味めぐり 愛媛県では、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。	きんぴら もちむぎ ごはん あぶたま どんぶり (ぐ)
11日	12日	13日 行事食…正月 (くりきんとん)	14日	15日 旬…花野菜のクリーム煮
せいじん ひ 成人の日	チーズ ひじき サラダ もちむぎ ごはん エッグカレー (ルウ)	えび ごうみあげ ひめむぎパン はくさいと ベーコンの スープ くりきんとん	たいのごまあげ ゆずふうみづけ ごはん だいこんの みそしる	しょうゆ ドレッシング サラダ こめこパン はなやさいの クリームに はれひめ
エネルギー たんぱく質 小 683kcal 24.2g 中 882kcal 30.4g	エネルギー たんぱく質 小 683kcal 24.2g 中 882kcal 30.4g	エネルギー たんぱく質 小 680kcal 28.2g 中 852kcal 35.2g	エネルギー たんぱく質 小 623kcal 24.3g 中 787kcal 29.5g	エネルギー たんぱく質 小 609kcal 26.9g 中 755kcal 33.4g
18日 我が家の献立 優秀作品	19日	20日	21日	22日
こさかな つくねあげ すいとん えび ごうみあげ ひめむぎパン はくさいと ベーコンの スープ くりきんとん	ごまあえ なっとう ごはん にくじゃが	ポイル やさい こくとうパン みそ ラーメン たいのからあげ	「りょう」でくばる こいわしのからあげ さんしよくあえ ごはん いそに	だいこん サラダ ひめむぎパン ようふう にこみ きなこめ
エネルギー たんぱく質 小 650kcal 28.4g 中 820kcal 34.6g	エネルギー たんぱく質 小 633kcal 22.6g 中 800kcal 27.6g	エネルギー たんぱく質 小 598kcal 26.4g 中 757kcal 33.2g	エネルギー たんぱく質 小 614kcal 24.6g 中 777kcal 30.4g	エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.8g 中 755kcal 31.8g
25日 旬…大根のあまみそいため	26日	27日	28日 味めぐり…愛媛県	29日
だいこんの あまみそいため ポンカン ごこくまいり ごはん とうふじる	たいのアーモンドあげ あまみそ わかめ ごはん ちゃんこ なべ	コーン サラダ パン ポーク ビーンズ いちご	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	カラフル ナムル パン あつあげの ちゅうか いため
エネルギー たんぱく質 小 594kcal 23.7g 中 751kcal 29.8g	エネルギー たんぱく質 小 613kcal 25.6g 中 772kcal 31.9g	エネルギー たんぱく質 小 655kcal 27.3g 中 815kcal 33.5g	エネルギー たんぱく質 小 606kcal 25.5g 中 820kcal 30.1g	エネルギー たんぱく質 小 633kcal 27.2g 中 779kcal 33.8g

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。

※ 赤黄緑
(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
(き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】
(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>