

令和5年1月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>カリフラワー、ブロッコリー、はれひめ、ごぼう、はくさい、ぼんかん、かに</p>	<p>10日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、なつとう</p> <p>黄 こめ、さとう、こんにやく、じゃがいも、あぶら</p> <p>緑 にんじん、さやいんげん、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい</p> <p>ごはん、にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 24.5g 中 752kcal 29.0g</p>	<p>11日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、ベーコン、ぎゅうにく、たまご、だいたい</p> <p>黄 じゃがいも、あぶら</p> <p>緑 ほうれんそう、にんじん、セロリ、たまねぎ、にんにく、トマト、はれひめ</p> <p>ごはん、たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 575kcal 24.6g 中 736kcal 31.1g</p>	<p>12日 行事食…正月 (きんとん)</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、とうふ、たいまご</p> <p>黄 こめ、さとう、あぶら、さつまいも、くり</p> <p>緑 ねぎ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、しそ</p> <p>きんとん、たいのゆかりあげ、ごはん、とうふじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 23.3g 中 722kcal 25.8g</p>	<p>13日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、ぶたにく、たい</p> <p>黄 パン、ごま、ごまあぶら、さとう、あぶら、いちごジャム、でんぶん、ちゅうかそば</p> <p>緑 きくらげ、にんにく、ねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、コーン、きょうねぎ</p> <p>ジャム、たいのピリカラフル、パン、しょうラーメン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 31.0g 中 788kcal 40.1g</p>	
<p>16日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、とうふ、だいたい、ぶたにく、みそ、ぎゅうにく、にぼし</p> <p>黄 こめ、はるさめ、さとう、でんぶん、あぶら、ごまあぶら</p> <p>緑 たまねぎ、しょうが、にんじん、きゅうり、コーン、しいたけ、きくらげ</p> <p>かふうサラダ、むぎごはん、マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 28.0g 中 753kcal 34.2g</p>	<p>17日</p> <p>赤 「りょう」でくばる、アーモンドあえ</p> <p>黄 こいわしのあまずし</p> <p>緑 しょうが、きゅうり、コーン、きくらげ</p> <p>ごはん、けんちん汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 564kcal 22.7g 中 715kcal 27.8g</p>	<p>18日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、やき豆腐、いわし、とり、こんにやく</p> <p>黄 こめ、ごまあぶら、こんにやく、アーモンド、あぶら、さとう、でんぶん</p> <p>緑 にんじん、ねぎ、ごぼう、キャベツ、こまつな</p> <p>かいそうサラダ、こくろパン、ようふうにごみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 23.8g 中 740kcal 30.0g</p>	<p>19日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、みそ、だいたい、あげ、ぶたにく、さば</p> <p>黄 こめ、さつまいも、でんぶん、さとう</p> <p>緑 ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、キャベツ、たくあん、はくさい</p> <p>そくせきづけ、さばのみぞれに、ごはん、ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 24.3g 中 758kcal 31.1g</p>	<p>20日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、とり、にぼし、あげ、えび</p> <p>黄 こめこパン、でんぶん、さとう、こめこ、うどん、あぶら、こむぎこ</p> <p>緑 しいたけ、いちご、たまねぎ、にんじん、ねぎ、さやいんげん、ごぼう、かぼちゃ</p> <p>かきあげ、こめこパン、たまごうどん、いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 27.3g 中 761kcal 34.4g</p>	
<p>23日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、えび、とりにく、いか、ひじき</p> <p>黄 こめ、さとう、じゃがいも、あぶら、くるごとう</p> <p>緑 たまねぎ、にんじん、にんにく、コーン、キャベツ、きゅうり</p> <p>チーズ、ひじきサラダ、ごはん、シーフードカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 23.5g 中 760kcal 28.2g</p>	<p>24日 味めぐり…愛媛県</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、あげ、とりにく、たい、のり</p> <p>黄 こめ、さとう、じゃがいも、でんぶん、あぶら、こめこ</p> <p>緑 しょうが、キャベツ、にんじん、えのきたけ、だいこん、ほうれんそう</p> <p>いそあえ、せんざんき、たいめし、だいこんのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 27.1g 中 785kcal 33.8g</p>	<p>25日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、みそ、ぶたにく、とらふ</p> <p>黄 こめ、さとう、じゃがいも、ごまあぶら、あぶら</p> <p>緑 しょうが、きゅうり、にんじん、しめじ、プロッコリー、キムチ、はくさい、にんじん、コーン</p> <p>のり、ごまドレッシング、みそチゲ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 576kcal 25.2g 中 737kcal 31.5g</p>	<p>26日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、わかめ、うずらたまご、ぶたにく</p> <p>黄 こめ、あぶら、こめこ、でんぶん、さとう</p> <p>緑 ねぎ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ゆず、だいこん</p> <p>ひのかぶなます、ぶたにくのからあげ、ごはん、すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 577kcal 23.8g 中 728kcal 28.9g</p>	<p>27日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、ベーコン、だいたい、きなこ</p> <p>黄 パン、あぶら、じゃがいも、さとう、くるごとう</p> <p>緑 たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、カリフラワー、キャベツ、きゅうり、みかん・いよかんジュース</p> <p>えひめけんさんこむぎこをブレンドしたパンです</p> <p>フレンチサラダ、パン、はなやさいのクリーム、きなこめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 24.4g 中 741kcal 30.0g</p>	
<p>30日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、たまご、だいたい、ぶたにく、ひらてん、とりにく、あげ</p> <p>黄 こめ、こむぎこ、もちむぎ、くるごとう</p> <p>緑 ねぎ、しめじ、にんじん、たまねぎ、きりぼしだいこん、ごぼう、えだまめ</p> <p>きりぼしだいこんのうまに、もちむぎごはん、ぶたたまごどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 28.8g 中 792kcal 36.5g</p>	<p>31日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、わかめ、だいたい、とりにく、たまご、とらふ、まぐろ、すりみ</p> <p>黄 こめ、あぶら、さといも、でんぶん、すいとん、さとう、コーンフレーク</p> <p>緑 ねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、はくさい、ごぼう、きりぼし、しょうが、レモン</p> <p>レモンふうみづけ、かりかりがんも、わかめごはん、すいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 561kcal 19.3g 中 727kcal 23.5g</p>	<p>あじ えひめけん 味めぐり【愛媛県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、「愛媛県」です。 『鯛めし』は、鯛を米と一緒に炊いて食べる中予・東予地方の鯛めしと、鯛の刺身を調味料に漬け込みご飯の上のせて食べる南予地方の鯛めしがあります。中予・東予地方の鯛めしは鯛を丸ごと炊き込むため、鯛のうま味が全体に広がりおいしくなります。また、鯛をお頭付きのまま炊き込むことからハレの日によく食べられています。 『せんざんき』は、鶏肉をしょうゆや酒などで漬け込み、でん粉をまぶして揚げた料理で、鶏料理の盛んな今治地域の郷土料理です。</p>			<p>愛媛県産小麦粉を使用したパン</p> <p>27日のコッパンは、愛媛県産の小麦粉「せときらら」をブレンドして作ったパンです。</p>

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) さば(宮城) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いわし(鹿児島) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐、あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) すりみ、平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) わかめ(宮城) じゃがいも(北海道・松山・長崎・愛媛) にんじん(長崎) たまねぎ(北海道) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島) 大分・徳島・香川・松山) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(愛媛・熊本・徳島・岡山) こんぶ(北海道) キャベツ(松山・愛媛・熊本) はくさい(愛媛) ごぼう(北海道・青森・宮崎・岡山) こまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取) いちご(愛媛) はれひめ(愛媛・松山) ポンカン(愛媛・松山) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) 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】

※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(8訂)に基づいて算出しています。

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、不明な点がございましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

松山市の学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

QRコード <松山市HP>