

# 令和6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、ごぼう、みずな、かに、はくさい、ポンカン、はれひめ</p>	<p>9日</p> <p>ぎゅうにゅう、あげ、ぶだにく、ベーコン、とりにく</p> <p>こめ、あぶら、ワンタン、ごまあぶら、さとう、でんぶん</p> <p>しょうが、ねぎ、にんじん、はくさい、たまねぎ、しめじ、コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 573kcal 20.7g 中 752kcal 26.6g</p>	<p>10日 行事食…正月(黒豆)</p> <p>くろまめ、かきあげ</p> <p>ごはん、うまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 21.1g 中 781kcal 25.5g</p>	<p>11日</p> <p>きわかめのサラダ、ひめむぎパン、ホキのオレンジあげ</p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく、くろまめ、えび、にぼし</p> <p>こめ、さとう、あぶら、ごまごこ、こんにやく、でんぶん</p> <p>れんこん、ごぼう、にんじん、さやいんげん、たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 28.0g 中 744kcal 34.6g</p>	<p>12日</p> <p>のり、きりぼしだいこんのちゅうかサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう、みそ、あげ豆腐、ぶだにく</p> <p>こめ、はるさめ、こんにやく、あぶら、さとう、ごまあぶら</p> <p>きくらげ、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、しいたけ、きりぼしだいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 26.0g 中 772kcal 31.7g</p>
<p>15日 オリジナル給食</p> <p>(中)ヨーグルト、ポテトサラダ、わかめごはん、みそしる</p> <p>ぎゅうにゅう、わかめ、みそ、とりにく、(中)ヨーグルト</p> <p>こめ、じゃがいも、さとう、あぶら、でんぶん、にんじん、たまねぎ、はくさい</p> <p>だいいん、きゅうり、にんにく</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 572kcal 21.3g 中 776kcal 28.4g</p>	<p>16日</p> <p>チンゲンサイのおひたし</p> <p>ぎゅうにゅう、ベーコン、さば</p> <p>こめ、じゃがいも、さとう</p> <p>はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、チンゲンサイ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 21.3g 中 773kcal 27.1g</p>	<p>17日 旬…ブロッコリーサラダ</p> <p>はれひめ、ブロッコリー、サラダ</p> <p>ごはん、カレーライス(ルー)</p> <p>ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ぶたにく</p> <p>こめ、くろざとう、あぶら、じゃがいも、さとう</p> <p>にんにく、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、コーン、はれひめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 19.8g 中 759kcal 23.8g</p>	<p>18日</p> <p>だいいん、サラダ、パン、みそラーメン</p> <p>ぎゅうにゅう、みそ、ぶたにく</p> <p>パン、こめ、こめこ、あぶら、ちゅうかさ、ごまごこ、でんぶん、さとう</p> <p>コーン、キャベツ、にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、だいこん、きくらげ、きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 541kcal 22.9g 中 690kcal 29.8g</p>	<p>19日</p> <p>ごさかな、アーモンド、あえ</p> <p>ぎゅうにゅう、みそ、ぶたにく</p> <p>こめ、こんにやく、もちむぎ、さとう、あぶら、じゃがいも</p> <p>えだまめ、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 24.8g 中 742kcal 29.8g</p>
<p>22日 オリジナル給食</p> <p>わかめのすものプリンタルト、ぶりのてりやき、ごはん、ふゆやさいたつぷりみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ、ぶり</p> <p>こめ、ごま、プリンタルト、あぶら、でんぶん、さとう</p> <p>にんじん、みずな、かぶ、しょうが、きゅうり、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 687kcal 25.4g 中 839kcal 30.6g</p>	<p>23日</p> <p>ごまドレッシング、サラダ、パン、ビーフシチュー</p> <p>ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、だいず、きなこ、ごま</p> <p>くろざとう、あぶら、じゃがいも、さとう</p> <p>にんにく、トマトピューレー、トマトジュース、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 26.6g 中 754kcal 32.8g</p>	<p>24日 味めぐり…愛媛県</p> <p>ひのかぶなます、ぜんざんき</p> <p>もちむぎ、ごはん、いよさつま</p> <p>ぎゅうにゅう、たい、みそ、とりにく</p> <p>こめ、こめこ、もちむぎ、でんぶん、こんにやく、あぶら、さとう</p> <p>ねぎ、しょうが、ゆず、だいこん、ひのかぶづけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 593kcal 24.2g 中 754kcal 29.2g</p>	<p>25日</p> <p>えひめけんさんごまごこをブレンドしたパンです、フレンチ、サラダ、パン、はなやさいのクリームにいちご</p> <p>ぎゅうにゅう、とうにゅう、ぶたにく</p> <p>パン、あぶら、じゃがいも、さとう</p> <p>えだまめ、にんじん、たまねぎ、カリフラワー、キャベツ、きゅうり、いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 563kcal 25.2g 中 714kcal 31.9g</p>	<p>26日</p> <p>さんしょあえ、たいのころもあげ</p> <p>ぎゅうにゅう、ひらてん、だいず、とりにく、たい、こんぶ</p> <p>こめ、でんぶん、さとう、あぶら、こんにやく、ごまごこ</p> <p>ごぼう、さやいんげん、たけのこ、にんじん、しょうが、キャベツ、ほうれんそう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 28.4g 中 769kcal 35.3g</p>
<p>29日 オリジナル給食</p> <p>ポンカン、はるまき、チャーハン、わかめスープ</p> <p>ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく、わかめ</p> <p>こめ、でんぶん、あぶら、はるさめ、ごま、さとう、ごまあぶら、ラード、こむぎこ</p> <p>さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、ポンカン、にんじん、しょうが、きょうねぎ、ねぎ</p> <p>えのきたけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 543kcal 17.4g 中 692kcal 20.9g</p>	<p>30日 旬…かに玉汁</p> <p>チリコンカン</p> <p>ごはん、かにたまじり</p> <p>ぎゅうにゅう、とうふ、だいず、かに、ぶたにく</p> <p>こめ、たまご、こめ、でんぶん、さとう、じゃがいも、あぶら</p> <p>ねぎ、にんじん、たまねぎ、にんにく、トマトピューレー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 559kcal 25.1g 中 714kcal 30.8g</p>	<p>31日</p> <p>おこのみ、てん、ごぎつねごはん、すいとん</p> <p>ぎゅうにゅう、あげ、すりみ、とりにく、すいか、ぶたにく、あおのり、とうふ、たまご</p> <p>こめ、ごまごこ、さといも、すいとん、あぶら</p> <p>えだまめ、にんじん、ねぎ、はくさい、だいいん、キャベツ、べにしょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 26.4g 中 802kcal 33.6g</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。</p> <p>『いよさつま』は、八幡濱市をはじめ、南予地方の郷土料理として知られています。鯛やあじ、いわしなど、地域や季節によって、手に入りやすい新鮮な魚を焼き、その身をほぐして、麦みそとすり合わせます。それを直火であぶり、魚の骨でとっただし汁でのばします。魚の旨味やみその香りが味わえる郷土料理です。</p> <p>愛媛県産小麦粉を使用したパン</p> <p>25日のパンは、愛媛県産の小麦粉「せとさら」をブレンドして作ったパンです。</p>	

**オリジナル給食について**

・ 雄新中学校1年生が家庭科の学習で、学校給食の重要性を理解し、魅力的で栄養バランスのとれた献立を作成しました。献立を考える上で、① 給食の食器に盛り付ける ② 6つの基礎食品群を全て使う ③ 旬(冬)の食材を活用する ④ いろいろを考える これらのことに気を付けました。作成した献立は1月と2月に登場します。

1/15(月) **「雄新の給食一番やけん!!」** **おすすめポイント**  
 ・ 雄新ならではの、都活をがんばる人たちが甘辛からあげを食べる力ができるようにした。  
 ・ みそ汁には「はくさい」や「大根」などの旬の食材を入れた。

1/22(月) **「冬給食」** **おすすめポイント**  
 ・ 冬が旬の「ぶり」を取り入れた。  
 ・ 冬野菜の「水菜」と「かぶ」をみそ汁に入れた。

1/29(月) **「つつい手が伸びる中華料理」** **おすすめポイント**  
 ・ 中華料理で献立を統一した・給食でなかなか出ない料理を入れた・不足しがちな海藻を入れた

**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(ノルウェー) たい(愛媛) かに(日本) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ・中部地方) あげ(愛媛) すり身・平天(北海道・アメリカ) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道) 黒豆(北海道) 里芋(九州地方)

じゃがいも(北海道・松山・長崎) 白菜(愛媛・兵庫・徳島・鹿児島) キャベツ(松山・愛媛・熊本) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(熊本・愛媛・徳島・岡山・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島・松山・広島・鳥取) チンゲン菜(徳島・福岡・熊本・静岡) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本)

ほうれん草(愛媛・徳島・松山) たまねぎ(北海道) ごぼう(北海道・青森・岡山) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) わかめ(宮城) 昆布(北海道) くきわかめ(徳島) いちご(愛媛) はれひめ(愛媛・松山) ポンカン(愛媛) しめじ(香川・広島・福岡) しいたけ(三重) 押しもち(愛媛)

※ (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【血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>

出典:農林水産省 [http://www.maff.go.jp/1/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/search-menu/index.html](http://www.maff.go.jp/1/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search-menu/index.html)  
 使用イラスト:株式会社アドム「5訂版食食品図鑑」