B班

学校給食で食べたい我が家の献立

ご家庭で食べられている献立を学校給食に取り入れました。お楽しみに！

令和２年１２月 予定献立表

松山市湯山学校給食共同調理場

愛媛県が県内の学校給食用に和牛･真鯛･ぶりを無償提供してくださいました。湯山調理場では1，3，8，10，14，17，24，25日にこれらの食材を使用します。お楽しみに！

月曜日

火曜日

1日

アーモンドなます / ごはん / すきやき

エネルギー	たんぱく質
小 607kcal	23．0g
中 775kcal	28．5g

赤：ぎゅうにゅう　うずらたまご　ぎゅうにく　やきどうふ
黄：こめ　アーモンド　ふ　あぶら　さとう　こんにゃく
緑：きょうねぎ　はくさい　ごぼう　にんじん　だいこん

水曜日

2日

みかん / コーンサラダ / ごはん / じゃがいものベーコンに

エネルギー	たんぱく質
小 644kcal	17．2g
中 808kcal	20．7g

赤：ぎゅうにゅう　ベーコン
黄：こめ　さとう　あぶら　じゃがいも
緑：さやいんげん　みかん　しめじ　にんじん　たまねぎ　コーン　キャベツ　きゅうり

木曜日

3日 我が家の献立　優秀作品

たいのゆかりあげ / こまつなのおひたし / ごこくまいいりごはん / みずたきうどん

エネルギー	たんぱく質
小 636kcal	28．1g
中 804kcal	34．8g

赤：ぎゅうにゅう　とうふ　たまご　とりにく　だいず　たい
黄：こめ　パンこ　はだかむぎ　でんぷん　もちむぎ　さとう　くろまい　うどん　あかまい　こむぎこ　みどりまい　あぶら
緑：きょうねぎ　はくさい　キャベツ　しいたけ　たまねぎ　しそ　こまつな

金曜日

4日

スパゲティサラダ / こめこパン / パンプキンシチュー / オムレツ

エネルギー	たんぱく質
小 676kcal	30．4g
中 848kcal	37．5g

赤：ぎゅうにゅう　とうにゅう　とりにく　たまご
黄：こめこパン　スパゲティ　あぶら　くるみ　じゃがいも　ごまあぶら　でんぷん　こめこ　さとう
緑：たまねぎ　レモン　かぼちゃ　コーン　さやいんげん　にんじん　キャベツ　にんにく　きゅうり

7日

かぼちゃとこにぼしのかきあげ / いそあえ / ごはん / けんちんじる

エネルギー	たんぱく質
小 600kcal	21．5g
中 753kcal	26．1g

赤：ぎゅうにゅう　とりにく　やきどうふ　にぼし　たまご　のり
黄：こめ　さとう　ごまあぶら　こんにゃく　あぶら　こむぎこ
緑：ごぼう　にんじん　ねぎ　たまねぎ　かぼちゃ　ほうれんそう　キャベツ

8日

チーズ / くきわかめのサラダ / もちむぎごはん / まだいのスープカレー

エネルギー	たんぱく質
小 645kcal	24．6g
中 829kcal	30．8g

赤：ぎゅうにゅう　たい　くきわかめ　チーズ
黄：こめ　さとう　もちむぎ　ごまあぶら　ごま　あぶら　じゃがいも
緑：にんにく　しょうが　にんじん　トマト　たまねぎ　コーン　きゅうり　キャベツ　ブロッコリー

9日

みかん / わかどりのマリアナソース / ごはん / やさいたっぷりスープ

エネルギー	たんぱく質
小 651kcal	24．0g
中 800kcal	28．9g

赤：ぎゅうにゅう　ベーコン　とりにく　みそ
黄：こめ　さとう　でんぷん　あぶら　じゃがいも　こんにゃく
緑：にんじん　グリンピース　コーン　みかん　しょうが　パセリ　キャベツ　たまねぎ　だいこん

10日

なっとう / くるみあえ / ごはん / おでん

エネルギー	たんぱく質
小 667kcal	26．4g
中 844kcal	32．3g

赤：ぎゅうにゅう　うずらたまご　ちくわ　あげどうふ　ぎゅうにく　こんぶ　なっとう
黄：こめ　じゃがいも　こんにゃく　さとう　くるみ
緑：だいこん　キャベツ　こまつな　にんじん

11日

とりにくのてりやき / パン / ビーフンじる / べにまどんな

エネルギー	たんぱく質
小 600kcal	27．9g
中 753kcal	36．5g

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりにく
黄：パン　ごまあぶら　ビーフン　あぶら　さとう
緑：にんじん　べにまどんな　きくらげ　ねぎ　チンゲンサイ　もやし　しょうが　たまねぎ　きょうねぎ

14日 味めぐり…滋賀県

ぶりのたつたあげ / あかかぶのすもの / ごはん / うちまめじる

エネルギー	たんぱく質
小 694kcal	27．4g
中 895kcal	36．1g

赤：ぎゅうにゅう　だいず　あげ　みそ　ぶり　とりにく
黄：こめ　さといも　あぶら　でんぷん　さとう
緑：ねぎ　しょうが　ごぼう　しめじ　にんじん　あかかぶ　ゆず　だいこん

15日

(中)アーモンド / みかん / カラフルナムル / キムチごはん / ワンタンスープ

エネルギー	たんぱく質
小 602kcal	20．2g
中 815kcal	26．9g

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　ベーコン
黄：こめ　ごまあぶら　ごま　アーモンド　あぶら　ワンタン
緑：キムチ　キャベツ　しょうが　コーン　えだまめ　きゅうり　にんじん　みかん　えのきたけ　チンゲンサイ　たまねぎ　きりぼしだいこん

16日 旬…ブロッコリーサラダ

(中)ヨーグルト / さつまいものからあげ / ブロッコリーサラダ / わかめごはん / チャンポン

エネルギー	たんぱく質
小 594kcal	21．4g
中 802kcal	28．3g

赤：ぎゅうにゅう　ひらてん　わかめ　えび　ヨーグルト　ぶたにく
黄：こめ　さとう　ちゅうかそば　さつまいも　あぶら
緑：たけのこ　ブロッコリー　にんじん　きょうねぎ　きくらげ　もやし　キャベツ　きゅうり

17日

たいのからあげ / きんぴら / ごはん / かぶのみそしる

エネルギー	たんぱく質
小 674kcal	28．5g
中 859kcal	35．3g

赤：ぎゅうにゅう　みそ　とうふ　たい　ぶたにく　あげ
黄：こめ　ごま　こむぎこ　こんにゃく　でんぷん　さとう　あぶら
緑：こまつな　しめじ　かぶ　ごぼう　にんじん　さやいんげん　ねぎ

18日

チリコンカン / ひめむぎパン / イタリアンたまごスープ / りんご

エネルギー	たんぱく質
小 648kcal	29．0g
中 804kcal	36．0g

赤：ぎゅうにゅう　チーズ　ぶたにく　たまご　だいず
黄：ひめむぎパン　パンこ　あぶら
緑：にんじん　りんご　コーン　ほうれんそう　トマト　エリンギ　たまねぎ　にんにく

21日 行事食…冬至（かぼちゃのうまに）

いかのてんぷら / ごまあえ / ごはん / かぼちゃのうまに

エネルギー	たんぱく質
小 646kcal	27．0g
中 824kcal	33．6g

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　たまご　いか
黄：こめ　ごま　さとう　でんぷん　こむぎこ　あぶら
緑：さやいんげん　にんじん　たまねぎ　かぼちゃ　しょうが　キャベツ　ほうれんそう

22日

(中)こざかな / (小)ヨーグルト / いそに / むぎごはん / あぶたまどんぶり

エネルギー	たんぱく質
小 705kcal	30．9g
中 807kcal	37．3g

赤：ぎゅうにゅう　ひじき　あげ　だいず　かまぼこ　たまご　とりにく　(小)ヨーグルト　(中)にぼし
黄：こめ　むぎ　さとう　こんにゃく　あぶら
緑：たまねぎ　にんじん　みつば　れんこん

23日

ジャム / はるさめサラダ / パン / べにまどんな / とうふのごもくあんかけ

エネルギー	たんぱく質
小 627kcal	27．1g
中 783kcal	33．1g

赤：ぎゅうにゅう　えび　とうふ　ぶたにく
黄：パン　ごまあぶら　あぶら　いちごジャム　さとう　でんぷん　はるさめ
緑：たけのこ　だいこん　たまねぎ　きゅうり　にんじん　きくらげ　もやし　ねぎ　しょうが　べにまどんな

24日

デザート / フライドチキン / まだいのピラフ / クリームスープ

エネルギー	たんぱく質
小 679kcal	30．4g
中 864kcal	38．1g

赤：ぎゅうにゅう　たい　とうにゅう　ベーコン　とりにく
黄：こめ　あぶら　じゃがいも　こむぎこ　デザート
緑：コーン　えだまめ　たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ　エリンギ　にんにく

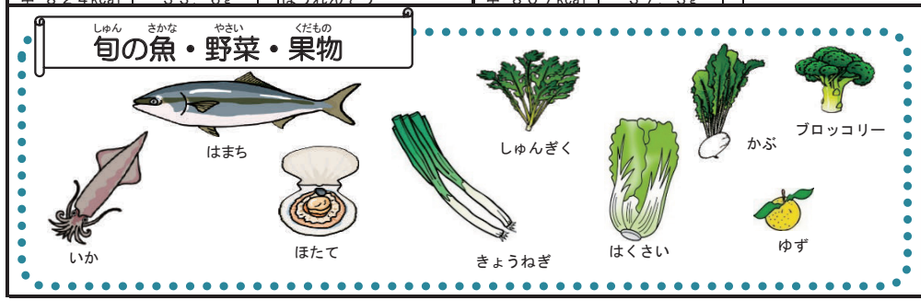
25日

みかん / たいのあまからに / ごはん / ちゅうかコーンスープ

エネルギー	たんぱく質
小 674kcal	24．4g
中 849kcal	30．1g

赤：ぎゅうにゅう　とうふ　ちくわ　たまご　たい
黄：こめ　さとう　ごまあぶら　でんぷん　さつまいも　あぶら
緑：たまねぎ　みかん　きょうねぎ　コーン　しょうが　たけのこ　にんじん　ピーマン

旬の魚・野菜・果物



滋賀県の味めぐり

今月は、滋賀県の味めぐりです。「打ち豆汁」は、みそ汁のだしに、打ち豆を使う湖北地方の料理です。「打ち豆」とは、大豆を木づちで一粒一粒つぶして乾燥させたものです。戦に「打ち勝つ」というゴロ合わせで、信長が好んで兵士に与えたと伝えられています。「赤丸かぶ」は、米原市で古くから栽培されている伝統野菜です。きめ細やかでかたい肉質、美しい紅色が特徴です。

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)　牛肉(北海道・愛媛・九州)　たい(愛媛)　えび(インドネシア)　いか(南米)　かまぼこ・平天(北海道)　豆腐・厚揚げ・油揚げ(カナダ)　大豆(北海道)　押もち麦(愛媛)　ブロッコリー(愛媛・徳島・香川・鳥取)　かぶ(愛媛)
じゃがいも(北海道・長崎)　だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・香川・徳島・松山)　京ねぎ(愛媛・大分・鳥取)　白菜(愛媛・熊本・徳島)　かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・愛媛)　こまつな(愛媛・福岡・徳島)　ほうれんそう(愛媛・徳島・松山)
にんじん(長崎)　キャベツ(愛媛・愛知・熊本)　たまねぎ(北海道)　ゆず(高知)　みかん(愛媛)　紅まどんな(愛媛・松山)　りんご(青森・岩手)　えのきたけ(愛媛・宮崎・長野)　しめじ(香川・福岡)　ひじき(松山)　こんぶ(北海道)

※（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

※　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