



# 令和2年12月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日														
<p>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いただきました。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！</p> <p><b>1日</b></p> <p>赤: アーモンドなます, ごはん, すきやき</p> <p>黄: ごはん, すきやき</p> <p>緑: エネルギー 小 6.0 kcal, 中 7.7 kcal   たんぱく質 2.3 g, 2.8 g</p>	<p><b>2日</b></p> <p>赤: コーンサラダ, ごはん, じゃがいものベーコン</p> <p>黄: ごはん, じゃがいものベーコン</p> <p>緑: エネルギー 小 6.4 kcal, 中 8.0 kcal   たんぱく質 1.7 g, 2.0 g</p>	<p><b>3日 我が家の献立 優秀作品</b></p> <p>赤: たいのゆかりあげ, ごまつなのおひたし</p> <p>黄: たいのゆかりあげ, ごまつなのおひたし</p> <p>緑: エネルギー 小 6.3 kcal, 中 8.0 kcal   たんぱく質 2.8 g, 3.4 g</p>	<p><b>4日</b></p> <p>赤: スパゲティサラダ, ごめこパン, オムレツ</p> <p>黄: ごめこパン, オムレツ</p> <p>緑: エネルギー 小 6.7 kcal, 中 8.4 kcal   たんぱく質 3.0 g, 3.7 g</p>	<p><b>7日</b></p> <p>赤: かぼちゃとごぼしのかきあげ</p> <p>黄: いそあえ</p> <p>緑: エネルギー 小 6.0 kcal, 中 7.5 kcal   たんぱく質 2.1 g, 2.6 g</p>	<p><b>8日</b></p> <p>赤: チーズ, じゃがいものサラダ</p> <p>黄: もちむぎごはん, まだいのスープカレー</p> <p>緑: エネルギー 小 6.4 kcal, 中 8.2 kcal   たんぱく質 2.4 g, 3.0 g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>赤: わかどりのマリアナソナス</p> <p>黄: ごはん, やさいたっぷりスープ</p> <p>緑: エネルギー 小 6.5 kcal, 中 8.0 kcal   たんぱく質 2.4 g, 2.8 g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>赤: くるみあえ</p> <p>黄: ごはん, おでん</p> <p>緑: エネルギー 小 6.6 kcal, 中 8.4 kcal   たんぱく質 2.6 g, 3.2 g</p>	<p><b>11日</b></p> <p>赤: とりにくのとりやき</p> <p>黄: パン, ビーフン, べにまどんな</p> <p>緑: エネルギー 小 6.0 kcal, 中 7.5 kcal   たんぱく質 2.7 g, 3.6 g</p>	<p><b>14日 味めぐり...滋賀県</b></p> <p>赤: ぶりのたつたあげ</p> <p>黄: あかかぶのすもの</p> <p>緑: エネルギー 小 6.9 kcal, 中 8.9 kcal   たんぱく質 2.7 g, 3.6 g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>赤: (中)アーモンド, カラフルナムル</p> <p>黄: キムチごはん, ワンタンスープ</p> <p>緑: エネルギー 小 6.0 kcal, 中 8.1 kcal   たんぱく質 2.0 g, 2.6 g</p>	<p><b>16日 旬...フロコリーサラダ</b></p> <p>赤: (中)ヨーグルト, さつまいものからあげ</p> <p>黄: フロコリーサラダ, チャンポン</p> <p>緑: エネルギー 小 5.9 kcal, 中 8.0 kcal   たんぱく質 2.1 g, 2.8 g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>赤: たいのからあげ</p> <p>黄: きんぴら</p> <p>緑: エネルギー 小 6.7 kcal, 中 8.5 kcal   たんぱく質 2.8 g, 3.5 g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>赤: チリコンカン</p> <p>黄: ひめむぎパン, イタリアン, たまごスープ</p> <p>緑: エネルギー 小 6.4 kcal, 中 8.0 kcal   たんぱく質 2.9 g, 3.6 g</p>	<p><b>21日 行事食...冬至 (かぼちゃのうまに)</b></p> <p>赤: いかのてんぷら</p> <p>黄: ごまあえ</p> <p>緑: エネルギー 小 6.4 kcal, 中 8.2 kcal   たんぱく質 2.7 g, 3.3 g</p>	<p><b>22日</b></p> <p>赤: (中)こごさかな, (小)ヨーグルト, いそに</p> <p>黄: むぎごはん, あぶたまどんぶり</p> <p>緑: エネルギー 小 7.0 kcal, 中 8.0 kcal   たんぱく質 3.0 g, 3.7 g</p>	<p><b>23日</b></p> <p>赤: ジャム, はるさめ, サラダ</p> <p>黄: パン, とうふの ごもあんかけ</p> <p>緑: エネルギー 小 6.2 kcal, 中 7.8 kcal   たんぱく質 2.7 g, 3.3 g</p>	<p><b>24日</b></p> <p>赤: デザート, フライドチキン</p> <p>黄: まだいのピラフ, クリームスープ</p> <p>緑: エネルギー 小 6.7 kcal, 中 8.4 kcal   たんぱく質 3.0 g, 3.8 g</p>	<p><b>25日</b></p> <p>赤: みかん, たいのあまから</p> <p>黄: ごはん, ちゅうかコーンスープ</p> <p>緑: エネルギー 小 6.7 kcal, 中 8.4 kcal   たんぱく質 2.4 g, 3.0 g</p>

**旬の魚・野菜・果物**

ししもの魚, さかな, やさい, くだもの

ししもの魚: ししもの魚, いか, はまち, ほたて

野菜: しゆんぎく, きょうねぎ, はくさい, かぶ, ブロッコリー

果物: ゆず

**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) ごまつな(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>