



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
<p>旬の魚・野菜・果物</p>		<p>愛媛県の味めぐり</p> <p>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。</p> <p>「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。</p>		
<p>11日</p> <p>せいじんひ 成人の日</p>	<p>12日 行事食…正月 (くりきんとん)</p> <p>ズ米オリジナル献立</p> <p>えびのこうみあげ</p> <p>くりきんとん</p> <p>ごはん</p> <p>べっぴんぶたじる</p>	<p>13日</p> <p>「りょう」でくばる</p> <p>こいわしのからあげ</p> <p>さんしょくあえ</p> <p>ごはん</p> <p>いそに</p>	<p>14日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>しょうゆドレッシング サラダ</p> <p>こめこパン</p> <p>はなやさいのクリームに</p> <p>はれひめ</p>	<p>8日</p> <p>ごまあえ</p> <p>なつとう</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p>
<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 682kcal 23.8g</p> <p>中 902kcal 29.6g</p>	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 662kcal 31.0g</p> <p>中 840kcal 39.0g</p>	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 615kcal 24.7g</p> <p>中 778kcal 30.6g</p>	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 621kcal 27.7g</p> <p>中 766kcal 34.3g</p>	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 633kcal 22.7g</p> <p>中 799kcal 27.7g</p>
<p>18日</p> <p>ズ米オリジナル献立</p> <p>クロスサービスとのコラボメニュー</p> <p>はだかむぎいりチーズ</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>エッグカレー(ルー)</p>	<p>19日</p> <p>ポイル やさい</p> <p>こくとうパン</p> <p>みそラーメン</p> <p>たいのアーモンドあげ</p>	<p>20日</p> <p>ズ米オリジナル献立</p> <p>てまきのり</p> <p>つくねあげ</p> <p>我が家の献立 優秀作品 (ズ米調理場 優秀作品)</p> <p>とりにくごんさいのたきこみごはん</p> <p>すいとん</p>	<p>21日</p> <p>カラフルナムル</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのちゅうかいため</p>	<p>15日</p> <p>とれたてピチピチ魚の日</p> <p>たいのごまあげ</p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>ごはん</p> <p>だいごんのみそしる</p>
<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 697kcal 23.8g</p> <p>中 902kcal 29.6g</p>	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 662kcal 31.0g</p> <p>中 840kcal 39.0g</p>	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 638kcal 27.1g</p> <p>中 810kcal 34.0g</p>	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 605kcal 24.4g</p> <p>中 767kcal 30.2g</p>	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 603kcal 23.6g</p> <p>中 761kcal 28.3g</p>
<p>25日</p> <p>きんぴら</p> <p>もちむぎ</p> <p>あぶたま</p> <p>どんぶり(ぐ)</p>	<p>26日 旬…大根のおまみそいだめ</p> <p>だいごんのあまみそいだめ</p> <p>ポンカン</p> <p>ごこくまいり</p> <p>とうふじる</p>	<p>27日 味めぐり…愛媛県</p> <p>せんざんき</p> <p>はくさいのおひたし</p> <p>あけぼのずし</p> <p>すましじる</p>	<p>28日</p> <p>コーンサラダ</p> <p>パン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>いちご</p>	<p>22日</p> <p>ごごかな</p> <p>だいごん</p> <p>サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ようふう</p> <p>にこみ</p>
<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 602kcal 24.1g</p> <p>中 774kcal 30.8g</p>	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 604kcal 24.3g</p> <p>中 763kcal 30.5g</p>	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 627kcal 26.7g</p> <p>中 847kcal 31.6g</p>	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 655kcal 27.3g</p> <p>中 815kcal 33.5g</p>	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 632kcal 26.5g</p> <p>中 798kcal 32.9g</p>

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) だいごん(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(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>