



平成31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>8日</p> <p>かきあげ</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん</p> <p>だいこんのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 630kcal 21.6g</p> <p>中 798kcal 26.2g</p>	<p>9日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>コーンサラダ</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>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 600kcal 24.8g</p> <p>中 751kcal 31.1g</p>	<p>10日 行事食…正月(くろまめ)</p> <p>くろまめ</p> <p>かわりきんぴら</p> <p>ごはん</p> <p>はちはいどうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 610kcal 23.5g</p> <p>中 765kcal 28.2g</p>	<p>11日</p> <p>ナムル</p> <p>こくとうパン</p> <p>チャンポン</p> <p>ぎょうざ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 665kcal 25.3g</p> <p>中 803kcal 30.3g</p>
<p>14日</p> <p>せいじん 成人の日</p>	<p>15日</p> <p>ごまドレッシングサラダ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 642kcal 21.5g</p> <p>中 831kcal 26.8g</p>	<p>16日</p> <p>えびのケチャップあえ</p> <p>パン</p> <p>やさいたっぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 618kcal 26.1g</p> <p>中 769kcal 32.0g</p>	<p>17日</p> <p>ししゃもフライ</p> <p>そくせきづけ</p> <p>ごはん</p> <p>すいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 657kcal 21.3g</p> <p>中 818kcal 25.5g</p>	<p>18日</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>パン</p> <p>カレービーンズ</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 651kcal 25.9g</p> <p>中 811kcal 31.7g</p>
<p>21日</p> <p>なっとう</p> <p>るみあえ</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 626kcal 22.9g</p> <p>中 785kcal 27.4g</p>	<p>22日</p> <p>いそに</p> <p>ごはん</p> <p>ほうとう</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 593kcal 25.4g</p> <p>中 753kcal 32.2g</p>	<p>23日 旬…庄大根サラダ</p> <p>しょうだいこんサラダ</p> <p>パン</p> <p>キャロットスープ</p> <p>とりにくのアーモンドがらめ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 651kcal 27.9g</p> <p>中 824kcal 35.2g</p>	<p>24日</p> <p>ゼリー</p> <p>じゃこてん</p> <p>あおなのカシューナッツあえ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 646kcal 24.2g</p> <p>中 781kcal 27.8g</p>	<p>25日</p> <p>フロccoliサラダ</p> <p>キャロットパン</p> <p>イタリアンたまごスープ</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 603kcal 23.7g</p> <p>中 750kcal 28.9g</p>
<p>28日</p> <p>たいのころもあげキャベツのおひたし</p> <p>オレンジピラフ</p> <p>はくさいのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 627kcal 27.2g</p> <p>中 800kcal 34.4g</p>	<p>29日 味めぐり…愛媛県</p> <p>せんざんき</p> <p>ひのかぶなます</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>いよさつま</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 638kcal 26.3g</p> <p>中 829kcal 33.8g</p>	<p>30日</p> <p>はくさいサラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>ようふうにこみ</p> <p>ポンカン</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 609kcal 23.5g</p> <p>中 754kcal 28.4g</p>	<p>31日</p> <p>パンサンス</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 622kcal 24.0g</p> <p>中 792kcal 30.1g</p>	<p>愛媛県の味めぐり</p> <p>今月は、愛媛県の味めぐりです。「いよさつま」と「せんざんき」は、愛媛県の代表的な郷土料理です。「いよさつま」は魚と味噌を使った汁みので、愛媛県の県魚である鯛を使っています。緋のかぶは、松山地方に伝わる冬の野菜です。収穫した時は中が白く皮が紫色をしています。だいたい酢に漬けると鮮やかな赤色に変わるのが特徴です。</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・大分) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) えび(インドネシア) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー) ちくわ・平天(北海道) 豆腐・油揚げ・厚揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道・愛媛) 黒豆(兵庫) たけのこ(九州) はくさい(愛媛・熊本) 庄だいこん(松山) だいこん(愛媛・熊本・長崎・大分・鹿児島・香川・徳島) ブロccoli(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(熊本・愛媛・岡山・徳島・高知) ごぼう(北海道・岡山・青森) じゃがいも(北海道) たまねぎ(北海道) にんじん(長崎) キャベツ(愛媛・熊本・徳島) こまつな(愛媛・福岡) しめじ(福岡・香川) エリンギ(香川) はれひめ(愛媛) ポンカン(愛媛) いちご(愛媛・佐賀) ひじき(松山) くきわかめ(徳島) きくらげ(愛媛) しいたけ(長崎) マッシュルーム(岡山)

※ (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…旬の食材を生かした献立
 とれたて感謝の日…松山産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>