A班

令和４年１月　予定献立表

松山市三津浜学校給食共同調理場

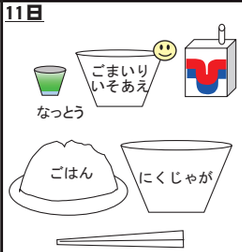
月曜日

10日

成人の日

火曜日

11日



エネルギー	たんぱく質
小　６４１kcal	２５．０ｇ
中　８０６kcal	３０．５ｇ

血や肉になる：ぎゅうにゅう　ぶたにく　のり　なっとう
熱や力のもと：こめ　ごま　さとう　こんにゃく　じゃがいも　あぶら
体の調子を整える：にんじん　えだまめ　たまねぎ　ほうれんそう　**キャベツ**

水曜日

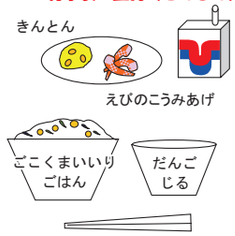
12日

エネルギー	たんぱく質
小　５９５kcal	２４．７ｇ
中　７６７kcal	３１．６ｇ

血や肉になる：ぎゅうにゅう　とりにく　ベーコン　ホキ
熱や力のもと：こめ　じゃがいも　もちむぎ　でんぷん　あぶら　さとう　アーモンド
体の調子を整える：にんじん　しょうが　たまねぎ　こまつな　セロリ　パセリ　**キャベツ**　グリーンピース　マッシュルーム

木曜日

13日　行事食…正月（きんとん）



エネルギー	たんぱく質
小　６４６kcal	２５．１ｇ
中　８３１kcal	３０．４ｇ

血や肉になる：ぎゅうにゅう　あげ　たまご　とりにく　えび
熱や力のもと：こめ　すいとん　もちむぎ　あぶら　くろまい　でんぷん　あかまい　こむぎこ　はだかむぎ　くり　みどりまい　さとう　さつまいも
体の調子を整える：ねぎ　しょうが　にんじん　パセリ　だいこん　はくさい　しいたけ

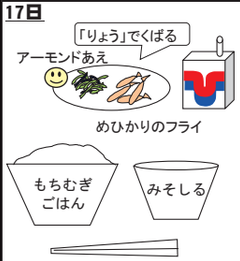
金曜日

14日

エネルギー	たんぱく質
小　６６７kcal	２９．３ｇ
中　８２３kcal	３５．４ｇ

血や肉になる：ぎゅうにゅう　ベーコン　わかめ　ぶたにく　だいず
熱や力のもと：パン　じゃがいも　あぶら　くろざとう　さとう
体の調子を整える：たまねぎ　にんじん　にんにく　トマトピューレー　ブロッコリー　**キャベツ**　はれひめ

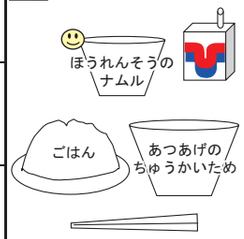
17日



エネルギー	たんぱく質
小　５９８kcal	２３．２ｇ
中　７５７kcal	２８．４ｇ

血や肉になる：ぎゅうにゅう　とうふ　めひかり　だいず　みそ　とりにく　あげ
熱や力のもと：こめ　こめこ　もちむぎ　あぶら　こむぎこ　さとう　パンこ　アーモンド
体の調子を整える：ねぎ　にんじん　たまねぎ　だいこん　ほうれんそう　**キャベツ**

18日



エネルギー	たんぱく質
小　６１４kcal	２５．０ｇ
中　７８７kcal	３１．４ｇ

血や肉になる：ぎゅうにゅう　あげどうふ　ぶたにく　うずらたまご
熱や力のもと：こめ　ごま　でんぷん　あぶら　さとう　ごまあぶら
体の調子を整える：しょうが　たまねぎ　たけのこ　**キャベツ**　きくらげ　ピーマン　もやし　にんじん　ほうれんそう

19日　旬…花野菜のクリーム煮

エネルギー	たんぱく質
小　６１４kcal	２５．６ｇ
中　７５７kcal	３０．８ｇ

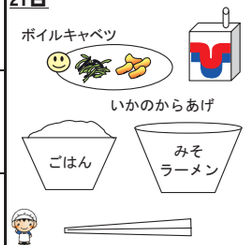
血や肉になる：ぎゅうにゅう　ぶたにく　きなこ　だいず
熱や力のもと：パン　あぶら　じゃがいも　さとう　くろざとう
体の調子を整える：たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ　カリフラワー　きゅうり　**キャベツ**　みかんジュース

20日

エネルギー	たんぱく質
小　５９３kcal	２４．０ｇ
中　７５２kcal	２９．９ｇ

血や肉になる：ぎゅうにゅう　かに　チーズ　とりにく　ホキ
熱や力のもと：こめ　あぶら　でんぷん　じゃがいも　さとう
体の調子を整える：えだまめ　だいこん　コーン　はくさい　たまねぎ　ピーマン　パセリ　セロリ　しめじ　にんじん

21日



エネルギー	たんぱく質
小　５８６kcal	２５．９ｇ
中　７５４kcal	３３．１ｇ

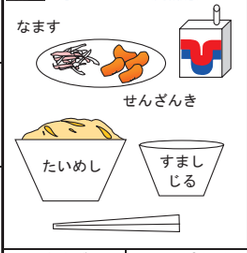
血や肉になる：ぎゅうにゅう　みそ　ぶたにく　いか
熱や力のもと：こめ　ちゅうかそば　あぶら　でんぷん　こむぎこ
体の調子を整える：ねぎ　きょうねぎ　にんにく　コーン　もやし　にんじん　**キャベツ**

24日

エネルギー	たんぱく質
小　６６３kcal	２２．５ｇ
中　８６３kcal	２８．３ｇ

血や肉になる：ぎゅうにゅう　チーズ　**ひじき**　ぶたにく　うずらたまご
熱や力のもと：こめ　さとう　もちむぎ　くろざとう　あぶら　じゃがいも
体の調子を整える：にんにく　グリンピース　にんじん　たまねぎ　コーン　**キャベツ**　きゅうり

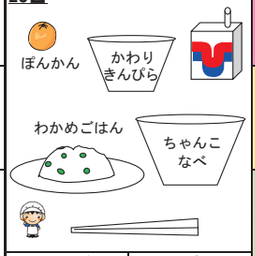
25日　味めぐり・・・愛媛県



エネルギー	たんぱく質
小　６０７kcal	２７．０ｇ
中　７９７kcal	３２．６ｇ

血や肉になる：ぎゅうにゅう　たい　とりにく　あげ　とうふ
熱や力のもと：こめ　でんぷん　あぶら　さとう
体の調子を整える：しょうが　ゆず　ごぼう　ねぎ　しめじ　たまねぎ　にんじん　だいこん

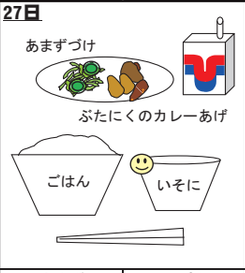
26日



エネルギー	たんぱく質
小　６０２kcal	２３．４ｇ
中　７５９kcal	２９．６ｇ

血や肉になる：ぎゅうにゅう　わかめ　くきわかめ　とりにく　ひらてん　ぶたにく　あげ
熱や力のもと：こめ　ごま　うどん　こんにゃく　さとう　あぶら
体の調子を整える：はくさい　ごぼう　にんじん　しゅんぎく　きょうねぎ　えのきたけ　しいたけ　ポンカン

27日



エネルギー	たんぱく質
小　６４６kcal	２８．４ｇ
中　８１６kcal	３５．３ｇ

血や肉になる：ぎゅうにゅう　**ひじき**　ひらてん　だいず　たまご　あげ　ぶたにく　とりにく
熱や力のもと：こめ　あぶら　こんにゃく　さとう　こむぎこ
体の調子を整える：にんじん　きゅうり　はくさい

28日

エネルギー	たんぱく質
小　６０１kcal	２２．７ｇ
中　７５４kcal	２８．３ｇ

血や肉になる：ぎゅうにゅう　ぎゅうにく
熱や力のもと：パン　じゃがいも　あぶら　くろざとう　さとう
体の調子を整える：たまねぎ　いちご　にんじん　にんにく　だいこん　きゅうり　トマトジュース　トマトピューレー

31日

エネルギー	たんぱく質
小　６７２kcal	２５．５ｇ
中　８３９kcal	３１．６ｇ

血や肉になる：ぎゅうにゅう　とうふ　ヨーグルト　たまご　とりにく
熱や力のもと：こめ　でんぷん　さとう　あぶら　じゃがいも
体の調子を整える：チンゲンサイ　たまねぎ　ピーマン　たけのこ　しょうが　にんじん　えのきだけ

旬の魚・野菜・果物

味めぐり【愛媛県】

今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。

鯛は、愛媛県の県魚です。養殖真鯛の生産量は、平成２年以降愛媛県が日本一です。鯛を使った料理の中でも、愛媛県の代表的な郷土料理は『鯛めし』です。

中予地方や東予地方では、鯛を米と一緒に炊き込み、炊きあがった後で鯛の身をほぐし、ごはんと食べます。南予地方では、鯛の刺身をたれに漬け込み、熱いごはんにかけて食べる鯛めしが親しまれています。

愛媛県産小麦粉を使用したパン

28日のコッペパンは、愛媛県産の小麦粉「せときらら」をブレンドして作ったパンです。

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

牛肉(北海道･愛媛･九州)　豚肉(愛媛)　鶏肉(愛媛)　かに(鳥取)　めひかり(宮崎)　たい(愛媛)　いか(南米)　ホキ(ニュージーランド)　えび(インドネシア)　豆腐･厚あげ(カナダ)　あげ(カナダ･アメリカ･愛媛)　平天(北海道)　大豆(北海道)
こまつな(愛媛･福岡･徳島･鳥取)　チンゲン菜(徳島･福岡･熊本)　ほうれん草(愛媛･徳島)　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)　ごぼう(北海道･青森･岡山)　白菜(愛媛)　きゅうり(愛媛･高知･宮崎･熊本)
じゃがいも(北海道･松山･愛媛･長崎)　さつまいも(徳島･熊本･鹿児島･千葉)　たまねぎ(北海道)　たけのこ(愛媛)　はれひめ(愛媛)　ポンカン(愛媛)　いちご(愛媛･熊本)　きくらげ(愛媛)　ひじき(松山)　しいたけ(日本)　わかめ(日本)

※（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】
🙂…松山とれたて食品を使った料理（食材は太字にしています）

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
…三津浜独自献立の日

※　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

使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」
画像提供元：今治市観光課