道後小　桑原小
湯築小　北久米小
福音小　拓南中
道後中　桑原中

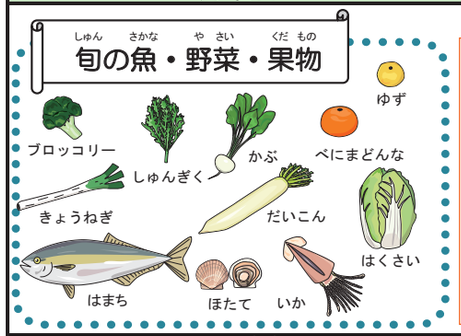
B班

令和3年12月 予定献立表

松山市桑原学校給食共同調理場

月曜日

旬の魚・野菜・果物



火曜日

味めぐり【鹿児島県】

鹿児島県では、さつまいもの栽培の歴史が長くその生産量は日本一です。

『からいもご飯』はさつまいもと米を一緒に炊き込んだ郷土料理です。

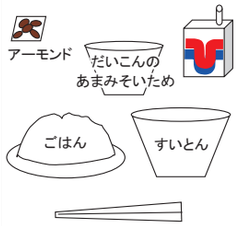
水曜日

1日

エネルギー	たんぱく質
小 ６１６kcal	２５．８g
中 ７８１kcal	３１．６g

赤：ぎゅうにゅう　やきどうふ　こんぶ　ぎゅうにく　にぼし　うずらたまご
黄：こめ　ふ　あぶら　さとう　こんにゃく　でんぷん
緑：ごぼう　はくさい　きょうねぎ　だいこん　えのきたけ　にんじん

6日　旬…大根の甘みそ炒め



エネルギー	たんぱく質
小 ６６４kcal	２５．７g
中 ８２１kcal	３０．９g

赤：ぎゅうにゅう　とりにく　みそ　ぶたにく　ぎゅうにく
黄：こめ　アーモンド　さといも　すいとん　あぶら　さとう
緑：ねぎ　たまねぎ　ごぼう　はくさい　にんじん　しょうが　まいたけ　だいこん

7日

エネルギー	たんぱく質
小 ６７８kcal	２５．０g
中 ８６９kcal	２９．６g

赤：ぎゅうにゅう　ベーコン　ぶたにく　ヨーグルト
黄：こめ　さとう　あぶら　じゃがいも　ごまあぶら　ワンタン　でんぷん
緑：きょうねぎ　たけのこ　ねぎ　しょうが　にんじん　キャベツ　たまねぎ　きくらげ　ピーマン

8日

エネルギー	たんぱく質
小 ６１０kcal	２５．０g
中 ７６１kcal	３０．１g

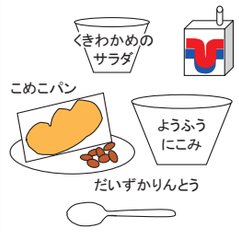
赤：ぎゅうにゅう　とうふ　ぶたにく　なっとう
黄：こめ　はるさめ　あぶら　ごま　さとう　でんぷん　ごまあぶら
緑：にんじん　きゅうり　もやし　だいこん　ねぎ　しょうが　たけのこ　しいたけ　コーン

13日

エネルギー	たんぱく質
小 ６１３kcal	２２．６g
中 ７８１kcal	２８．０g

赤：ぎゅうにゅう　こんぶ　やきどうふ　ちくわ　ぎゅうにく　ぼうてん　うずらたまご
黄：こめ　じゃがいも　さとう　こんにゃく
緑：だいこん　ほうれんそう　キャベツ　にんじん　みかん

14日



エネルギー	たんぱく質
小 ６１５kcal	３０．２g
中 ７６６kcal	３７．８g

赤：ぎゅうにゅう　とにりく　だいず　ポークウインナー　くきわかめ
黄：こめこパン　ごま　じゃがいも　くろざとう　ごまあぶら　でんぷん　さとう　あぶら
緑：パセリ　だいこん　キャベツ　にんじん　たまねぎ　セロリ　コーン　きゅうり

15日

エネルギー	たんぱく質
小 ５８３kcal	２７．５g
中 ７５０kcal	３５．２g

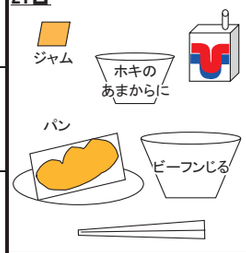
赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　たまご　えび
黄：こめ　ちゅうかそば　あぶら　こむぎこ　でんぷん
緑：しそ　しょうが　ねぎ　キャベツ　きょうねぎ　きくらげ　たけのこ　もやし　にんじん

20日　行事食…冬至（かぼちゃのそぼろ煮）

エネルギー	たんぱく質
小 ６６７kcal	２８．０g
中 ８４０kcal	３４．０g

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　ぶり　ぎゅうにく　わかめ
黄：こめ　あぶら　さとう　じゃがいも
緑：たまねぎ　にんじん　えだまめ　かぼちゃ　はくさい　ゆず　きゅうり

21日



エネルギー	たんぱく質
小 ６５９kcal	２７．０g
中 ８０９kcal	３３．４g

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　ホキ
黄：パン　あぶら　ごまあぶら　じゃがいも　ビーフン　こんにゃく　でんぷん　さとう　りんごジャム
緑：きょうねぎ　ピーマン　たけのこ　にんじん　チンゲンサイ　しいたけ　しょうが　たまねぎ

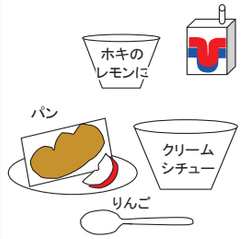
22日

エネルギー	たんぱく質
小 ５９２kcal	２４．３g
中 ７５３kcal	３０．２g

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　ヨーグルト　ベーコン　とりにく
黄：こめ　あぶら　いんげんまめ
緑：たまねぎ　かぼちゃ　コーン　しょうが　えだまめ　にんにく　にんじん　レモン　パセリ　セロリ　キャベツ

木曜日

2日



エネルギー	たんぱく質
小 ６８４kcal	２９．１g
中 ８３９kcal	３５．６g

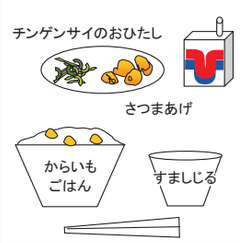
赤：ぎゅうにゅう　とりにく　とうにゅう　ホキ
黄：パン　あぶら　じゃがいも　でんぷん　さとう
緑：しめじ　えだまめ　にんじん　たまねぎ　レモン　りんご

9日

エネルギー	たんぱく質
小 ６３９kcal	２７．６g
中 ７９７kcal	３４．１g

赤：ぎゅうにゅう　ベーコン　だいず　ぶたにく
黄：パン　くろざとう　あぶら　じゃがいも
緑：にんじん　べにまどんな　パセリ　セロリ　たまねぎ　はくさい　にんにく　トマト

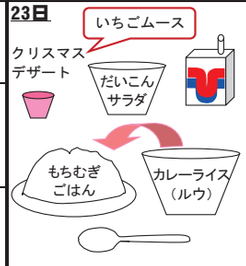
16日　味めぐり・・・鹿児島県



エネルギー	たんぱく質
小 ６１３kcal	２０．３g
中 ７７８kcal	２４．９g

赤：ぎゅうにゅう　わかめ　みそ　とうふ　いわしすりみ
黄：こめ　ごま　さつまいも　あぶら　パンこ　こむぎこ
緑：ねぎ　しめじ　たまねぎ　にんじん　ごぼう　はくさい　チンゲンサイ

23日

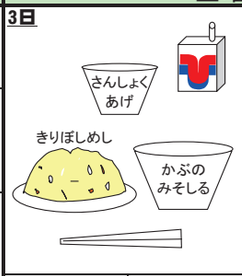


エネルギー	たんぱく質
小 ７０３kcal	２３．３g
中 ８９５kcal	２８．２g

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　ぎゅうにく
黄：こめ　さとう　もちむぎ　はるさめ　くろざとう　ごまあぶら　あぶら　いちごムース　じゃがいも
緑：にんにく　にんじん　たまねぎ　きゅうり　だいこん

金曜日

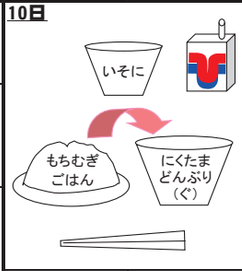
3日



エネルギー	たんぱく質
小 ６１５kcal	２１．７g
中 ７８７kcal	２７．０g

赤：ぎゅうにゅう　のり　とりにく　とうふ　こんぶ　あげ　みそ　えび　だいず　たまご
黄：こめ　さとう　あぶら　こむぎこ
緑：えだまめ　かぼちゃ　にんじん　きりぼしだいこん　ねぎ　たまねぎ　かぶ　さやいんげん

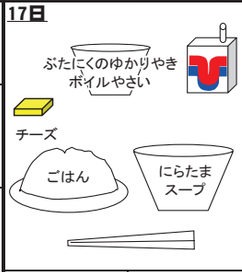
10日



エネルギー	たんぱく質
小 ６３３kcal	２８．４g
中 ８１２kcal	３６．０g

赤：ぎゅうにゅう　ぎゅうにく　たまご　ぶたにく　あげ　ひじき　とりにく　だいず
黄：こめ　こんにゃく　もちむぎ　さとう　あぶら
緑：ねぎ　しめじ　にんじん　たまねぎ　れんこん

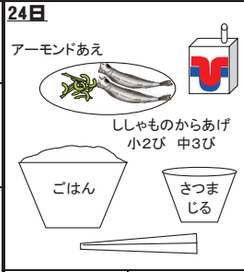
17日



エネルギー	たんぱく質
小 ６４８kcal	３１．１g
中 ８０６kcal	３７．７g

赤：ぎゅうにゅう　とうふ　ぶたにく　たまご　チーズ　ベーコン
黄：こめ　でんぷん
緑：にら　セロリ　たまねぎ　しそ　キャベツ　しめじ　にんじん

24日



エネルギー	たんぱく質
小 ６１９kcal	２２．３g
中 ８０８kcal	２８．３g

赤：ぎゅうにゅう　とりにく　みそ　カラフトししゃも(ｶﾍﾟﾘﾝ)
黄：こめ　アーモンド　さつまいも　さとう　あぶら　でんぷん　こむぎこ
緑：ごぼう　だいこん　ねぎ　にんじん　ほうれんそう　キャベツ

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･四国･九州)　豚肉(愛媛)　鶏肉(愛媛)　いか(ペルー)　ホキ(ニュージーランド)　ししゃも(ノルウェー･アイスランド)　えび(インドネシア)　豆腐･あげ(カナダ)　平天･棒天(北海道)　いわしすり身(日本)　大豆(北海道)　じゃがいも(北海道･長崎)
さつまいも(徳島･宮崎･熊本･千葉)　かぼちゃ(トンガ･中南米･ニュージーランド･愛媛)　ほうれん草(愛媛･徳島)　白菜(愛媛･熊本･徳島)　かぶ(愛媛･香川)　だいこん(愛媛･長崎･熊本･鹿児島･大分･徳島･香川)
たまねぎ(北海道)　京ねぎ(鳥取･愛媛･大分･埼玉)　ごぼう(青森･北海道)　たけのこ(愛媛)　ゆず(高知)　みかん(愛媛)　紅まどんな(愛媛)　里芋(九州)　えのき茸(愛媛･宮崎･長野)　しめじ(香川･広島･福岡)　まいたけ(福岡･香川)　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】

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

※　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

出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/index.html　　使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」