

令和4年1月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>はる ななくさ 春の七草</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・せり ・なずな ・ごぎょう ・はこべら ・ほとけのざ ・すずな(かぶ) ・すずしろ(だいこん) 	<p>11日</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 639kcal 24.0g 中 810kcal 29.3g</p>	<p>12日</p> <p>おひたし</p> <p>たいのてりやき</p> <p>ごはん</p> <p>いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 28.6g 中 742kcal 35.1g</p>	<p>13日 行事食…正月(きんとん)</p> <p>えびのこうみあげ</p> <p>パン</p> <p>ちゃんこなべ</p> <p>きんとん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 673kcal 30.8g 中 857kcal 38.7g</p>	<p>14日</p> <p>ほうれんそうのナムル</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのちゅうかいだめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 25.0g 中 786kcal 31.4g</p>
<p>17日</p> <p>チーズ</p> <p>ホキのケチャップいため</p> <p>かにピラフ</p> <p>はくさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 23.7g 中 769kcal 29.5g</p>	<p>18日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>はなやさいのクリームにきなこまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 636kcal 26.4g 中 787kcal 31.8g</p>	<p>19日</p> <p>あまづけ</p> <p>やきにく</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 25.6g 中 753kcal 31.5g</p>	<p>20日</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>くろまめ</p> <p>わかめごはん</p> <p>みそラーメン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 27.1g 中 764kcal 33.4g</p>	<p>21日</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>はれひめ</p> <p>ごはん</p> <p>カレーライス(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 667kcal 22.0g 中 863kcal 27.3g</p>
<p>24日 味めぐり…愛媛県</p> <p>なます</p> <p>せんざんき</p> <p>たいめし</p> <p>すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 27.0g 中 797kcal 32.6g</p>	<p>25日</p> <p>かわりきんぴら</p> <p>ポンカン</p> <p>ごこまいりごはん</p> <p>だんごじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 24.8g 中 774kcal 29.3g</p>	<p>26日</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>ぶたにくのかりんあげ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 663kcal 24.3g 中 843kcal 30.0g</p>	<p>27日</p> <p>愛媛県産小麦粉を使用したパン</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>パン</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 22.7g 中 753kcal 28.3g</p>	<p>28日</p> <p>とりにくのあまからに</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 22.9g 中 768kcal 28.9g</p>
<p>31日</p> <p>ごまいりいそあえ</p> <p>なっとう</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 641kcal 25.0g 中 806kcal 30.5g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> 			

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) 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・厚揚げ(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) 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。 **味めぐり**…日本の味めぐり献立
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】

※ 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>