

令和4年12月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																																																										
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>ブロッコリー、きょうねぎ、はまち、ほたて、いか、ゆず、だいこん、はくさい、かぶ、べにまどんな</p> </div> <div style="width: 40%; text-align: center;"> <p>あじ おおさかふ</p> <p>味めぐり【大阪府】</p> <p>今月は「大阪府」の「かやくご飯」「かす汁」です。 『かやくご飯』は、野菜や肉などの具材を入れて炊いたご飯のことです。かやくは「加薬」の意味があり、旬の野菜などを加えて栄養価を高めて薬効をあげることからその名がつけました。『かす汁』は酒蔵が多い関西地方で親しまれている料理で、寒い時期には体を温めてくれます。</p> </div> <div style="width: 20%;"> </div> </div>																																																														
<p>1日</p> <p>みかん、おこのみてん、ごこまいりごはん、ほうとう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 608kcal</td><td>22.0g</td></tr> <tr><td>中 753kcal</td><td>26.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	22.0g	中 753kcal	26.7g	<p>2日</p> <p>チーズ、ハンバーグのソースかけ、ごはん、ほうれんそうのスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 605kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 746kcal</td><td>28.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	24.4g	中 746kcal	28.9g	<p>3日</p> <p>ホキのフルーツソース、こめこパン、パンキンスープ、だいずかりんとう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 659kcal</td><td>34.0g</td></tr> <tr><td>中 823kcal</td><td>42.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 659kcal	34.0g	中 823kcal	42.5g	<p>4日</p> <p>みかん、やきにく、コーンピラフ、やさいたつぷりスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 597kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 759kcal</td><td>32.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	26.1g	中 759kcal	32.5g	<p>5日</p> <p>りんごのきんぴら、ア몬드、もちむぎごはん、あぶたまどんぶり(く)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>28.5g</td></tr> <tr><td>中 759kcal</td><td>35.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	28.5g	中 759kcal	35.8g	<p>6日</p> <p>きりぼしだいごんのちゅうかサラダ、ごはん、あつあげいりほっぽうさい</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 587kcal</td><td>28.5g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>35.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	28.5g	中 758kcal	35.8g	<p>7日</p> <p>ぎゅうにゅう、いか、えび、あげどうふ、ぶたにく、うずらたまご</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 659kcal</td><td>34.0g</td></tr> <tr><td>中 823kcal</td><td>42.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 659kcal	34.0g	中 823kcal	42.5g	<p>8日</p> <p>みかん、やきにく、コーンピラフ、やさいたつぷりスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 597kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 759kcal</td><td>32.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	26.1g	中 759kcal	32.5g	<p>9日</p> <p>ごまあえ、ことうパン、フライドポテト</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>28.1g</td></tr> <tr><td>中 743kcal</td><td>34.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	28.1g	中 743kcal	34.7g
エネルギー	たんぱく質																																																													
小 608kcal	22.0g																																																													
中 753kcal	26.7g																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																													
小 605kcal	24.4g																																																													
中 746kcal	28.9g																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																													
小 659kcal	34.0g																																																													
中 823kcal	42.5g																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																													
小 597kcal	26.1g																																																													
中 759kcal	32.5g																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																													
小 603kcal	28.5g																																																													
中 759kcal	35.8g																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																													
小 587kcal	28.5g																																																													
中 758kcal	35.8g																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																													
小 659kcal	34.0g																																																													
中 823kcal	42.5g																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																													
小 597kcal	26.1g																																																													
中 759kcal	32.5g																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																													
小 593kcal	28.1g																																																													
中 743kcal	34.7g																																																													
<p>12日</p> <p>ア몬드なます、いかのさらさあげ、ごはん、いそに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 627kcal</td><td>29.6g</td></tr> <tr><td>中 798kcal</td><td>37.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	29.6g	中 798kcal	37.1g	<p>13日</p> <p>ア몬드、ブロッコリーサラダ、こぎかな、もちむぎごはん、カレーライス(ルー)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 608kcal</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>中 770kcal</td><td>27.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	22.8g	中 770kcal	27.3g	<p>14日</p> <p>だいごんサラダ、ひめむぎパン、はくさいスープ、とりにくのてりやき</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 586kcal</td><td>30.0g</td></tr> <tr><td>中 739kcal</td><td>37.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	30.0g	中 739kcal	37.5g	<p>15日</p> <p>旬…ほたてごはん、ポイルキャベツ、ホキのごまあげ、はたてごはん、かぶのみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 562kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 715kcal</td><td>33.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	27.0g	中 715kcal	33.9g	<p>16日</p> <p>ア몬드、ごまドレッシングサラダ、みかん、ごまあえ、ごはん、じゃがいものベーコンに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 597kcal</td><td>17.5g</td></tr> <tr><td>中 762kcal</td><td>21.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	17.5g	中 762kcal	21.0g																												
エネルギー	たんぱく質																																																													
小 627kcal	29.6g																																																													
中 798kcal	37.1g																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																													
小 608kcal	22.8g																																																													
中 770kcal	27.3g																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																													
小 586kcal	30.0g																																																													
中 739kcal	37.5g																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																													
小 562kcal	27.0g																																																													
中 715kcal	33.9g																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																													
小 597kcal	17.5g																																																													
中 762kcal	21.0g																																																													
<p>19日</p> <p>味めぐり…大阪府、みかん、かきあげ、かやくごはん、かすじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 602kcal</td><td>22.2g</td></tr> <tr><td>中 744kcal</td><td>27.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	22.2g	中 744kcal	27.2g	<p>20日</p> <p>なつとう、るみあえ、ごはん、おでん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 591kcal</td><td>24.5g</td></tr> <tr><td>中 741kcal</td><td>30.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 591kcal	24.5g	中 741kcal	30.2g	<p>21日</p> <p>こぶサラダ、パン、クリームシチュー、べにまどんな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 594kcal</td><td>24.5g</td></tr> <tr><td>中 741kcal</td><td>30.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	24.5g	中 741kcal	30.2g	<p>22日</p> <p>行事食…冬至(かぼちゃのどぼろ煮)、クリスマスデザート、ゆずふうみづけ、ごはん、フライドチキン、かぼちゃのそぼろ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 717kcal</td><td>25.2g</td></tr> <tr><td>中 896kcal</td><td>31.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 717kcal	25.2g	中 896kcal	31.0g	<p>23日</p> <p>はくさいサラダ、ごはん、ポークビーンズ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>23.8g</td></tr> <tr><td>中 755kcal</td><td>29.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	23.8g	中 755kcal	29.1g																												
エネルギー	たんぱく質																																																													
小 602kcal	22.2g																																																													
中 744kcal	27.2g																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																													
小 591kcal	24.5g																																																													
中 741kcal	30.2g																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																													
小 594kcal	24.5g																																																													
中 741kcal	30.2g																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																													
小 717kcal	25.2g																																																													
中 896kcal	31.0g																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																													
小 593kcal	23.8g																																																													
中 755kcal	29.1g																																																													

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) ほたて(北海道) いか(中南米) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・すり身・平天(北海道) 大豆(北海道) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・オセアニア州) 小松菜(愛媛・福岡・徳島) ほうれん草(愛媛・徳島・松山) 白菜(愛媛・徳島・熊本) かぶ(愛媛) だいごん(愛媛・熊本・長崎・松山・徳島・青森) 京ねぎ(愛媛・鳥取・大分) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛) 里芋(九州) わかめ(宮城) ひじき(松山) 昆布(北海道) きくらげ(松山) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野)

※ (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【からだの調子をとのえる食べ物】
 ※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(8訂)に基づいて算出しています。

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

※ 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。
 また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

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_your_i/search_menu/index.html
 使用イラスト：株式会社アドム「5訂版食品図鑑」

