

令和6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>カリフラワー、ブロッコリー、ごぼう、みずな、かに、はくさい、ポンカン、はれひめ</p>	<p>9日</p> <p>赤: かいそう サラダ</p> <p>黄: こくとうパン、きなこめ</p> <p>緑: パセリ、セロリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 0kcal 2.4. 9g 中 7.2 8kcal 3.0. 6g</p>	<p>10日 行事食…正月(黒豆)</p> <p>赤: くろめ</p> <p>黄: かきあげ、ごはん、うまに</p> <p>緑: れんこん、ごぼう、にんじん、さやいんげん、たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 3kcal 2.1. 1g 中 7.8 1kcal 2.5. 5g</p>	<p>11日</p> <p>赤: きわかめの サラダ</p> <p>黄: ひめむぎパン、みそラーメン</p> <p>緑: れんこん、ごぼう、にんじん、さやいんげん、たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 0kcal 2.3. 1g 中 7.1 9kcal 3.0. 2g</p>	<p>12日</p> <p>赤: きりぼしだいの、ちゅうかサラダ</p> <p>黄: はれひめ</p> <p>緑: ごはん、あつあげの、ちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 9kcal 2.3. 0g 中 7.5 6kcal 2.8. 6g</p>
<p>15日</p> <p>赤: ござかな、ナムル</p> <p>黄: ごはん、マーボー、豆腐</p> <p>緑: たまねぎ、きょうねぎ、にら、たけのこ、しょうが、にんにく、にんじん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 8kcal 2.8. 8g 中 7.4 8kcal 3.4. 9g</p>	<p>16日</p> <p>赤: ジャム、サブジ</p> <p>黄: パン、ホキのオランダあげ</p> <p>緑: にんじん、えだまめ、たまねぎ、カリフラワー、きゅうり、キャベツ、いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 2kcal 2.8. 6g 中 7.4 8kcal 3.5. 7g</p>	<p>17日</p> <p>赤: いそあえ</p> <p>黄: さばのしょうがに、もちむぎ、ごはん、だいこん、みそしる</p> <p>緑: ねぎ、にんじん、だいこん、しょうが、ほうれんそう、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 1kcal 2.2. 9g 中 7.8 2kcal 2.9. 2g</p>	<p>18日 旬…ブロッコリーサラダ</p> <p>赤: チーズ、ブロッコリー、サラダ</p> <p>黄: ごはん、エッグカレー</p> <p>緑: たまねぎ、にんじん、にんにく、ブロッコリー、キャベツ、コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 3kcal 2.1. 9g 中 8.0 3kcal 2.9. 3g</p>	<p>19日</p> <p>赤: キャベツのおひたし</p> <p>黄: とりにくのなんばんに、こぎつね、ごはん、すましる</p> <p>緑: にんじん、えだまめ、ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、ゆず、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 8kcal 2.7. 4g 中 7.3 7kcal 3.4. 6g</p>
<p>22日</p> <p>赤: アーモンドあえ</p> <p>黄: ちくわのいそべあげ、ごはん、にくじゃが</p> <p>緑: たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こまつな、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 4kcal 2.3. 7g 中 7.7 3kcal 2.9. 1g</p>	<p>23日</p> <p>赤: えひめけんさんこむぎをブレンドしたパンです</p> <p>黄: フレンチ、サラダ、パン、はなやさいの、クリームに、いちご</p> <p>緑: にんじん、えだまめ、たまねぎ、カリフラワー、きゅうり、キャベツ、いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 3kcal 2.5. 2g 中 7.1 4kcal 3.1. 9g</p>	<p>24日 旬…かに玉汁</p> <p>赤: チンゲンさいのおひたし</p> <p>黄: ぶたにくのからあげ、ごはん、かにたま、じる</p> <p>緑: ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが、はくさい、チンゲンサイ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 0kcal 2.5. 0g 中 7.4 1kcal 3.0. 9g</p>	<p>25日</p> <p>赤: ポンカン、チリコン、カン</p> <p>黄: ごはん、はくさい、スープ</p> <p>緑: ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが、はくさい、チンゲンサイ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 9kcal 2.3. 9g 中 7.6 3kcal 2.9. 6g</p>	<p>26日</p> <p>赤: さんしょくあえ</p> <p>黄: たいのうめソースやき、ごはん、ごもくに</p> <p>緑: セロリ、にんじん、たまねぎ、はくさい、トマトピューレー、にんにく、ポンカン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 4kcal 2.8. 2g 中 7.1 6kcal 3.4. 4g</p>
<p>29日 味めぐり…愛媛県</p> <p>赤: ひのかぶなます、せんざんき</p> <p>黄: もちむぎ、いよさつま、ごはん</p> <p>緑: ねぎ、しょうが、ひのかぶづけ、ゆず、だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 3kcal 2.4. 2g 中 7.5 4kcal 2.9. 2g</p>	<p>30日</p> <p>赤: ごまドレッシング、サラダ</p> <p>黄: パン、シチュー、ポンカン</p> <p>緑: にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、トマトピューレー、トマトジュース</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 3kcal 2.6. 3g 中 7.5 7kcal 3.2. 8g</p>	<p>31日</p> <p>赤: なつとう、おこのみ、てん</p> <p>黄: ごはん、すいとん</p> <p>緑: ねぎ、だいこん、はくさい、にんじん、べにしょうが、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 0kcal 2.4. 5g 中 7.8 1kcal 2.9. 4g</p>	<p>味めぐり【愛媛県】</p> <p>あじ えひめけん</p> <p>今月の味めぐり献立は、「愛媛県」です。</p> <p>『いよさつま』は、八幡浜市をはじめ、南予地方一帯の郷土料理として知られています。鯛やあじ、いわしなど、地域や季節によって、手に入りやすい新鮮な魚を焼き、その身をほぐして、麦みそとすり合わせます。それを直火であぶり、魚の骨でとっただし汁でのばします。魚の旨味や、みその香りが味わえる郷土料理です。</p> <p>愛媛県産小麦粉を使用したパン</p> <p>23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。</p>	

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(ノルウェー) たい(愛媛) かに(日本) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ・中部地方) あげ(愛媛) すり身・平天(北海道・アメリカ) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道) 黒豆(北海道) 里芋(九州地方) じゃがいも(北海道・松山・長崎) 白菜(愛媛・兵庫・徳島・鹿児島) キャベツ(松山・愛媛・熊本) 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・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島・松山・広島・鳥取) チンゲン菜(徳島・福岡・熊本・静岡) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本) ほうれん草(愛媛・徳島・松山) たまねぎ(北海道) ごぼう(北海道・青森・岡山) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) わかめ(宮城) 昆布(北海道) くわかめ(徳島) いちご(愛媛) はれひめ(愛媛・松山) ポンカン(愛媛) しめじ(香川・広島・福岡) しいたけ(三重) 押もち麦(愛媛)

※ (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。
 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 <http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k-ryouri/search-menu/index.html>
 使用イラスト:株式会社アダム「五訂版食品図鑑」

松山市HP