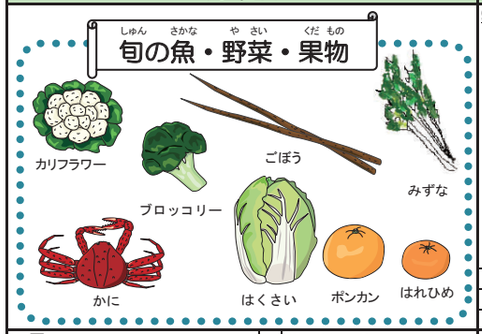
道後小　桑原小　東雲小
道後中　桑原中　東中
湯築小　北久米小　拓南中

B班

令和6年1月 予定献立表

松山市桑原学校給食共同調理場

月曜日



火曜日

9日

エネルギー	たんぱく質
小　５８０kcal	２４．９g
中　７２８kcal	３０．６g

赤：ぎゅうにゅう　わかめ　とりにく　だいず　こんぶ　きなこ　ポークウインナー
黄：こくとうパン　じゃがいも　くろざとう　さとう　ごまあぶら　あぶら
緑：パセリ　だいこん　セロリ　キャベツ　にんじん　たまねぎ　コーン　きゅうり

水曜日

10日　行事食…正月（黒豆）

エネルギー	たんぱく質
小　６１３kcal	２１．１g
中　７８１kcal	２５．５g

赤：ぎゅうにゅう　とりにく　くろまめ　えび　にぼし
黄：こめ　さとう　あぶら　こむぎこ　こんにゃく　でんぷん　さといも　さつまいも
緑：れんこん　ごぼう　にんじん　さやいんげん　たまねぎ

木曜日

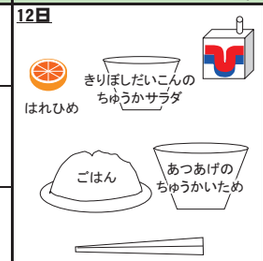
11日

エネルギー	たんぱく質
小　５６０kcal	２３．１g
中　７１９kcal	３０．２g

赤：ぎゅうにゅう　みそ　ぶたにく　くきわかめ
黄：ひめむぎパン　こめこ　あぶら　ラード　ちゅうかそば　こむぎこ　でんぷん　ごまあぶら　さとう　ごま
緑：コーン　キャベツ　ねぎ　しょうが　きくらげ　たまねぎ　にんにく　しいたけ　もやし　きゅうり　にんじん　にら

金曜日

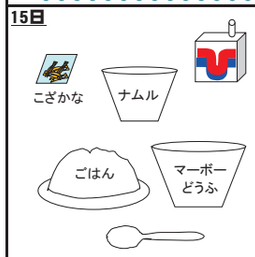
12日



エネルギー	たんぱく質
小　５８９kcal	２３．０g
中　７５６kcal	２８．６g

赤：ぎゅうにゅう　あげどうふ　うずらたまご　ぶたにく
黄：こめ　はるさめ　あぶら　でんぷん　さとう　ごまあぶら
緑：たけのこ　もやし　しめじ　しょうが　ピーマン　にんにく　にんじん　きくらげ　たまねぎ　キャベツ　はくさい　はれひめ　きりぼしだいこん

15日



エネルギー	たんぱく質
小　５８８kcal	２８．８g
中　７４８kcal	３４．９g

赤：ぎゅうにゅう　みそ　ぶたにく　だいず　にぼし　とうふ
黄：こめ　ごま　さとう　あぶら　でんぷん　ごまあぶら
緑：たまねぎ　しいたけ　きょうねぎ　きゅうり　にら　キャベツ　たけのこ　だいこん　しょうが　にんにく　にんじん

16日

エネルギー	たんぱく質
小　６０２kcal	２８．６g
中　７４８kcal	３５．７g

赤：ぎゅうにゅう　ベーコン　ホキ　とりにく　たまご
黄：パン　さとう　じゃがいも　いちごジャム　マカロニ　あぶら　こむぎこ
緑：にんじん　キャベツ　たまねぎ　にんにく　だいこん　セロリ　パセリ　きくらげ　きりぼうしだいこん

17日

エネルギー	たんぱく質
小　６０１kcal	２２．９g
中　７８２kcal	２９．２g

赤：ぎゅうにゅう　だいず　さば　みそ　のり　あげどうふ
黄：こめ　もちむぎ　じゃがいも　さとう
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

18日　旬…ブロッコリーサラダ

エネルギー	たんぱく質
小　６２３kcal	２１．９g
中　８０３kcal	２９．３g

赤：ぎゅうにゅう　うずらたまご　とりにく　チーズ
黄：こめ　くろざとう　じゃがいも　あぶら　さとう
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

19日

エネルギー	たんぱく質
小　５７８kcal	２７．４g
中　７３７kcal	３４．６g

赤：ぎゅうにゅう　とりにく　とうふ　あげ　わかめ
黄：こめ　あぶら　さとう　でんぷん
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

22日

エネルギー	たんぱく質
小　６０４kcal	２３．７g
中　７７３kcal	２９．１g

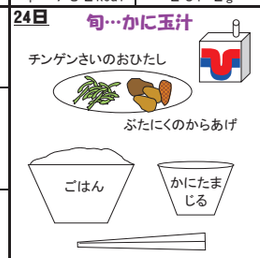
赤：ぎゅうにゅう　ぎゅうにく　ちくわ　ぶたにく　あおのり　たまご
黄：こめ　こむぎこ　さとう　アーモンド　こんにゃく　あぶら　じゃがいも
緑：たまねぎ　にんじん　さやいんげん　こまつな　キャベツ

23日

エネルギー	たんぱく質
小　５６３kcal	２５．２g
中　７１４kcal	３１．９g

赤：ぎゅうにゅう　とうにゅう　ぶたにく
黄：パン　あぶら　じゃがいも　さとう
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

24日　旬…かに玉汁



エネルギー	たんぱく質
小　５８０kcal	２５．０g
中　７４１kcal	３０．９g

赤：ぎゅうにゅう　とうふ　ぶたにく　かに　たまご
黄：こめ　でんぷん　じゃがいも　あぶら　こめこ
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

25日

エネルギー	たんぱく質
小　５９９kcal	２３．９g
中　７６３kcal	２９．６g

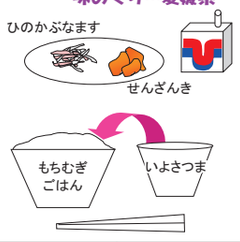
赤：ぎゅうにゅう　ベーコン　ぶたにく　だいず
黄：こめ　じゃがいも　あぶら
緑：セロリ　にんじん　たまねぎ　はくさい　トマトピューレー　にんにく　ポンカン

26日

エネルギー	たんぱく質
小　５６４kcal	２８．２g
中　７１６kcal	３４．４g

赤：ぎゅうにゅう　だいず　ひらてん　とりにく　たい　こんぶ
黄：こめ　あぶら　こんにゃく　さとう
緑：ごぼう　にんじん　たけのこ　さやいんげん　うめ　ほうれんそう　キャベツ

29日　味めぐり…愛媛県



エネルギー	たんぱく質
小　５９３kcal	２４．２g
中　７５４kcal	２９．２g

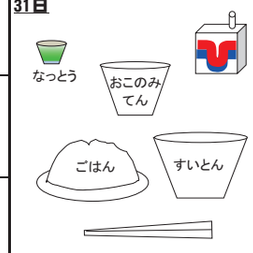
赤：ぎゅうにゅう　たい　みそ　とりにく
黄：こめ　でんぷん　もちむぎ　あぶら　こんにゃく　さとう　こめこ
緑：ねぎ　しょうが　ひのかぶづけ　ゆず　だいこん

30日

エネルギー	たんぱく質
小　６０３kcal	２６．３g
中　７５７kcal	３２．８g

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　ぎゅうにく
黄：パン　ごま　くろざとう　あぶら　じゃがいも　さとう
緑：にんにく　ポンカン　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

31日



エネルギー	たんぱく質
小　６２０kcal	２４．５g
中　７８１kcal	２９．４g

赤：ぎゅうにゅう　とりにく　あおのり　とうふ　たまご　すりみ　なっとう　いか
黄：こめ　こむぎこ　さといも　すいとん　あぶら
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

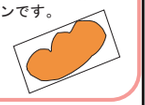
味めぐり【愛媛県】

今月の味めぐり献立は、「愛媛県」です。

『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。

愛媛県産小麦粉を使用したパン

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。



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)　くきわかめ(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

＜松山市HP＞

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：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」