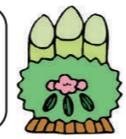


学校給食で食べたい 我が家の献立  
ご家庭で食べられている献立を、学校給食に取り入れました。お楽しみに！



# 令和3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>かに、だいこん、カリフラワー、はくさい、ブロッコリー、みずな、あまくさ、はれひめ、ぼんかん</p>	<p>愛媛県の味めぐり</p> <p>愛媛県では、酢の代わりに、酸味と香味が強い「かぼす」や「みかん」などの柑橘果汁を使って作った郷土料理があります。給食では、「あけぼのずし」として、愛媛県産の「みかん」などの果汁を酢と合わせて作っています。「せんざんき」は、鶏料理が盛んな東予地方（愛媛県の今治市）の郷土料理です。鶏肉に、しょうが、酒、醤油などで下味を付け、片栗粉をまぶして油で揚げています。</p>			<p>8日</p> <p>たいのアーモンドあげ、あまずづけ、ごはん、ちゃんこなべ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 610kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 768kcal</td><td>32.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 610kcal	26.2g	中 768kcal	32.5g	<p>ぎゅうにゅう、とりにく、たい、あげ、こめ、うどん、さとう、あぶら、こめこ、でんぷん、アーモンド、こむぎこ</p>																							
エネルギー	たんぱく質																																	
小 610kcal	26.2g																																	
中 768kcal	32.5g																																	
<p>11日 せいじん ひ 成人の日</p>	<p>12日</p> <p>ひじきサラダ、ポンカン、もちむぎごはん、カレーライス(ルウ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 669kcal</td><td>21.8g</td></tr> <tr><td>中 842kcal</td><td>26.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 669kcal	21.8g	中 842kcal	26.4g	<p>13日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>ブルーベリージャム、しょうゆドレッシングサラダ、ひめむぎパン、はなやさいのクリームに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>23.0g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>28.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	23.0g	中 769kcal	28.1g	<p>14日 行事食…正月 (くろまめ)</p> <p>たいのごまあげ、くろまめ、ゆずふうみづけ、ごはん、ぶたじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 662kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 832kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 662kcal	27.0g	中 832kcal	32.9g	<p>15日</p> <p>わかどりのトマトソースに、カレーピラフ、はくさいとベーコンのスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 665kcal</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>中 796kcal</td><td>33.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 665kcal	27.7g	中 796kcal	33.9g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 669kcal	21.8g																																	
中 842kcal	26.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 626kcal	23.0g																																	
中 769kcal	28.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 662kcal	27.0g																																	
中 832kcal	32.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 665kcal	27.7g																																	
中 796kcal	33.9g																																	
<p>18日 我が家の献立 優秀作品</p> <p>とりにくとごんさいのたまごみごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 650kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 820kcal</td><td>34.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 650kcal	28.4g	中 820kcal	34.6g	<p>19日</p> <p>なつとう、ごまあえ、ごはん、にくじゃが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 655kcal</td><td>24.7g</td></tr> <tr><td>中 832kcal</td><td>30.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 655kcal	24.7g	中 832kcal	30.6g	<p>20日</p> <p>たいのピリカラフル、のり、ごはん、みそラーメン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 635kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 799kcal</td><td>31.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 635kcal	25.6g	中 799kcal	31.7g	<p>21日</p> <p>きんぴら、ヨーグルト、もちむぎごはん、おやこどんぶり(ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 666kcal</td><td>27.2g</td></tr> <tr><td>中 817kcal</td><td>32.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 666kcal	27.2g	中 817kcal	32.8g	<p>22日</p> <p>コーンサラダ、ひめむぎパン、ポークビーンズ、いちご</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 666kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 831kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 666kcal	27.1g	中 831kcal	33.3g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 650kcal	28.4g																																	
中 820kcal	34.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 655kcal	24.7g																																	
中 832kcal	30.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 635kcal	25.6g																																	
中 799kcal	31.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 666kcal	27.2g																																	
中 817kcal	32.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 666kcal	27.1g																																	
中 831kcal	33.3g																																	
<p>25日 旬…大根のあまみそいため</p> <p>だいこんのあまみそいため、てまきのり、ごこまいりごはん、とうふじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 598kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 759kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 598kcal	24.9g	中 759kcal	31.9g	<p>26日</p> <p>さばのみそに、さんしよくあえ、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 656kcal</td><td>26.3g</td></tr> <tr><td>中 817kcal</td><td>31.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 656kcal	26.3g	中 817kcal	31.6g	<p>27日</p> <p>だいこんサラダ、チーズ、パン、ようふうにこみ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 592kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 751kcal</td><td>31.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 592kcal	24.9g	中 751kcal	31.0g	<p>28日 味めぐり…愛媛県</p> <p>せんざんき、はくさいのおひたし、あけぼのずし、すましじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 608kcal</td><td>25.5g</td></tr> <tr><td>中 822kcal</td><td>30.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	25.5g	中 822kcal	30.1g	<p>29日</p> <p>ぎょうざ(2こ)、カラフルナムル、ごはん、あつあけのみそいため</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 634kcal</td><td>23.0g</td></tr> <tr><td>中 841kcal</td><td>29.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 634kcal	23.0g	中 841kcal	29.5g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 598kcal	24.9g																																	
中 759kcal	31.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 656kcal	26.3g																																	
中 817kcal	31.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 592kcal	24.9g																																	
中 751kcal	31.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 608kcal	25.5g																																	
中 822kcal	30.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 634kcal	23.0g																																	
中 841kcal	29.5g																																	

牛肉(北海道・愛媛・九州・四国) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) いわし(香川) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) かまぼこ・すり身(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎) さつまいも(徳島・鹿児島・熊本・宮崎) こまつな(愛媛・福岡・熊本・鳥取・徳島) にんじん(長崎) カリフラワー(熊本・愛媛・岡山・徳島・高知) キャベツ(愛媛・松山・熊本・福岡・愛知・徳島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) だいこん(愛媛・熊本・長崎・大分・香川・徳島) ごぼう(北海道・青森・岡山) たまねぎ(北海道) はくさい(愛媛) くり(愛媛) はれひめ(愛媛) ポンカン(愛媛) いちご(愛媛・佐賀・熊本・高知) まいたけ(福岡・香川) エリンギ(香川) しいたけ(北海道) きくらげ(松山) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城・岩手) くわかめ(徳島) ひじき(松山)

※ (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  
旬…旬の食材を活かした献立

※ 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>