



# 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、ごぼう、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、ぼんかん、はれひめ</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>	<p>ぎゅうにゅう、とりにく、たいあげ、こめ、うどん、あぶら、アーモンド、こむぎこ、えのきたけ、にんじん、はくさい、しゅんぎく、きょうねぎ、きゅうり、だいこん</p>
<p>11日</p> <p>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>	<p>13日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>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>	<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>	<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>	
<p>18日</p> <p>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>	<p>19日</p> <p>なつとう、ごまあえ、ごはん、にくじゃが</p>	<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>	<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>	<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>	
<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>	<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>	<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>	<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>	<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>	

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>