

令和3年12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>しゅん さかな やさいくだもの</p> <p>ゆず</p> <p>ブロッコリー かぶ べにまどんな しゅんぎく きょうねぎ だいこん はまち ほたて いか はくさい</p>	<p>味のめぐり【鹿児島県】</p> <p>あじ かごしまけん</p> <p>今月の味のめぐり献立は、『鹿児島県』です。 鹿児島県では、さつまいもの栽培の歴史が長く、その生産量は日本一です。</p> <p>『からいもご飯』は、さつまいもと米を一緒に炊き込んだ鹿児島県の郷土料理です。</p>	<p>1日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう やきどうふ ぎゅうにく うずらたまご</p> <p>黄 ごはん すきやき</p> <p>緑 ごぼう はくさい きょうねぎ みずな えのきたけ にんじん だいこん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 600kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 770kcal</td><td>31.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 600kcal	24.9g	中 770kcal	31.2g	<p>2日</p> <p>赤 チリコンカン</p> <p>黄 パン はくさいとベーコンのスープ</p> <p>緑 みかん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 645kcal</td><td>27.8g</td></tr> <tr><td>中 794kcal</td><td>34.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 645kcal	27.8g	中 794kcal	34.3g	<p>3日</p> <p>赤 しそひじきあえ</p> <p>黄 さんしょくあげ ごはん かぶのみそしる</p> <p>緑 かぼちゃ にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ かぶ きやいんげん</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>20.6g</td></tr> <tr><td>中 796kcal</td><td>26.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	20.6g	中 796kcal	26.2g												
エネルギー	たんぱく質																																	
小 600kcal	24.9g																																	
中 770kcal	31.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 645kcal	27.8g																																	
中 794kcal	34.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 608kcal	20.6g																																	
中 796kcal	26.2g																																	
<p>6日 旬…大根の甘みそ炒め</p> <p>赤 アーモンド だいこんのあまみそいため</p> <p>黄 ごはん すいとん</p> <p>緑 ねぎ ごぼう はくさい にんじん しょうが まいたけ だいこん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 664kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 820kcal</td><td>31.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 664kcal	25.8g	中 820kcal	31.0g	<p>7日</p> <p>赤 チーズ すぶた</p> <p>黄 ごはん ワンタンスープ</p> <p>緑 ねぎ ごぼう はくさい にんじん しょうが まいたけ だいこん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 657kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 820kcal</td><td>28.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 657kcal	24.0g	中 820kcal	28.3g	<p>8日 旬…フロッキーサラダ</p> <p>赤 フロッキー サラダ</p> <p>黄 ヨーグルト もちむぎ ごはん カレーライス(ルー)</p> <p>緑 ごぼう はくさい きょうねぎ みずな えのきたけ にんじん だいこん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 692kcal</td><td>23.8g</td></tr> <tr><td>中 869kcal</td><td>28.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 692kcal	23.8g	中 869kcal	28.3g	<p>9日</p> <p>赤 じゃがいもといかのケチャップいため</p> <p>黄 ことうパン にらたまスープ</p> <p>緑 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 632kcal</td><td>28.2g</td></tr> <tr><td>中 789kcal</td><td>35.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 632kcal	28.2g	中 789kcal	35.0g	<p>10日</p> <p>赤 アーモンドあえ</p> <p>黄 ししやものからあげ 小2び 中3び</p> <p>緑 ごはん さつまじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 619kcal</td><td>22.3g</td></tr> <tr><td>中 808kcal</td><td>28.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 619kcal	22.3g	中 808kcal	28.3g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 664kcal	25.8g																																	
中 820kcal	31.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 657kcal	24.0g																																	
中 820kcal	28.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 692kcal	23.8g																																	
中 869kcal	28.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 632kcal	28.2g																																	
中 789kcal	35.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 619kcal	22.3g																																	
中 808kcal	28.3g																																	
<p>13日</p> <p>赤 なつとう さんしょくあえ</p> <p>黄 ごはん おでん</p> <p>緑 だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 612kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 779kcal</td><td>31.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	25.3g	中 779kcal	31.0g	<p>14日</p> <p>赤 くろまめ ホキのレモンに</p> <p>黄 こめパン クリームシチュー</p> <p>緑 ごぼう はくさい きょうねぎ みずな えのきたけ にんじん だいこん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 657kcal</td><td>29.6g</td></tr> <tr><td>中 814kcal</td><td>36.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 657kcal	29.6g	中 814kcal	36.6g	<p>15日</p> <p>赤 ほうれんそうのナムル</p> <p>黄 えびのからあげ ゆかりごはん ちゅうかそば</p> <p>緑 ごぼう はくさい きょうねぎ みずな えのきたけ にんじん だいこん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 600kcal</td><td>26.6g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>34.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 600kcal	26.6g	中 781kcal	34.1g	<p>16日</p> <p>赤 みかん いそに</p> <p>黄 もちむぎ ごはん ぶたたまごんぶり(ぐ)</p> <p>緑 ごぼう はくさい きょうねぎ みずな えのきたけ にんじん だいこん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 647kcal</td><td>28.9g</td></tr> <tr><td>中 820kcal</td><td>36.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 647kcal	28.9g	中 820kcal	36.3g	<p>17日 味のめぐり…鹿児島県</p> <p>赤 チンゲンサイのおひたし</p> <p>黄 さつまあげ からいも ごはん すましじる</p> <p>緑 ごぼう はくさい きょうねぎ みずな えのきたけ にんじん だいこん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 621kcal</td><td>28.9g</td></tr> <tr><td>中 796kcal</td><td>26.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	28.9g	中 796kcal	26.4g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 612kcal	25.3g																																	
中 779kcal	31.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 657kcal	29.6g																																	
中 814kcal	36.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 600kcal	26.6g																																	
中 781kcal	34.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 647kcal	28.9g																																	
中 820kcal	36.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 621kcal	28.9g																																	
中 796kcal	26.4g																																	
<p>20日 行事食…冬至(かぼちゃのどぼろ煮)</p> <p>赤 ゆずふうみづけ 「りょう」でくぼる</p> <p>黄 ごはん かぼちゃのそばろに</p> <p>緑 たまねぎ にんじん えだまめ かぼちゃ はくさい ゆず きゅうり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 660kcal</td><td>26.8g</td></tr> <tr><td>中 837kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 660kcal	26.8g	中 837kcal	32.9g	<p>21日</p> <p>赤 りんごジャム きわかめのサラダ</p> <p>黄 パン ようふうにこみ</p> <p>緑 だいごかりんとう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 651kcal</td><td>27.4g</td></tr> <tr><td>中 801kcal</td><td>34.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 651kcal	27.4g	中 801kcal	34.0g	<p>22日</p> <p>赤 ポイル デザート デザート</p> <p>黄 わかどりのアーモンドあげ コーンピラフ やさいたつぶりスープ</p> <p>緑 ごぼう はくさい きょうねぎ みずな えのきたけ にんじん だいこん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 672kcal</td><td>27.6g</td></tr> <tr><td>中 835kcal</td><td>34.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 672kcal	27.6g	中 835kcal	34.1g	<p>23日</p> <p>赤 さんしょくあえ</p> <p>黄 ちくわのゆかりあげ ぎゅうめし すましじる</p> <p>緑 しょうが たまねぎ ねぎ しそ ほうれんそう キャベツ にんじん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 607kcal</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>中 801kcal</td><td>31.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	23.9g	中 801kcal	31.1g	<p>24日</p> <p>赤 ホキのあまからに</p> <p>黄 ごはん ビーフン</p> <p>緑 きくらげ しょうが たまねぎ</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>22.4g</td></tr> <tr><td>中 768kcal</td><td>27.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	22.4g	中 768kcal	27.6g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 660kcal	26.8g																																	
中 837kcal	32.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 651kcal	27.4g																																	
中 801kcal	34.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 672kcal	27.6g																																	
中 835kcal	34.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 607kcal	23.9g																																	
中 801kcal	31.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 608kcal	22.4g																																	
中 768kcal	27.6g																																	

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・四国・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) いか(ペルー) ホキ(ニュージーランド) ししやも(ノルウェー・アイスランド) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) 平天・棒天(北海道) いわしすり身(日本) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道・長崎) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) さつまいも(徳島・宮崎・熊本・千葉) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・愛媛) ほうれん草(愛媛・徳島) 白菜(愛媛・熊本・徳島) かぶ(愛媛・香川) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・大分・徳島・香川) たまねぎ(北海道) 京ねぎ(鳥取・愛媛・大分・埼玉) ごぼう(青森・北海道) たけのこ(愛媛) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛) 里芋(九州) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・広島・福岡) まいたけ(福岡・香川) わかめ(日本)

※ (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】

味のめぐり…日本の味のめぐり献立
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。
 ※ 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>