

# 令和5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、はれひめ、ごぼう、はくさい、ぼんかん、かに</p>	<p>10日</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、なつとう</p> <p>赤</p> <p>アーモンド、なつとう</p> <p>黄</p> <p>ごはん、にくじゃが</p> <p>緑</p> <p>にんじん、さやいんげん、たまねぎ、こまつな、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 25.5g 中 765kcal 30.2g</p>	<p>11日</p> <p>ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、たまご、だいず</p> <p>赤</p> <p>チリコンカン</p> <p>黄</p> <p>ひめむぎパン、たまごスープ</p> <p>はれひめ</p> <p>緑</p> <p>ほうれんそう、にんじん、セロリ、たまねぎ、にんにく、トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 28.4g 中 734kcal 36.4g</p>	<p>12日 行事食…正月 (きんとん)</p> <p>ぎゅうにゅう、とうふ、たい、たまご</p> <p>赤</p> <p>きんとん</p> <p>黄</p> <p>たいのゆかりあげ</p> <p>ごはん、とうふじる</p> <p>緑</p> <p>えのきたけ、にんじん、たまねぎ、しそ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 23.4g 中 757kcal 28.7g</p>	<p>13日</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、のり</p> <p>赤</p> <p>ナムル、のり</p> <p>黄</p> <p>ごはん、しょうまい</p> <p>緑</p> <p>きくらげ、ねぎ、もやし、にんじん、しょうが、たまねぎ、にんにく</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 559kcal 22.6g 中 726kcal 27.9g</p>	
<p>16日</p> <p>ぎゅうにゅう、みそ、だいず、とうふ</p> <p>赤</p> <p>かふうサラダ</p> <p>黄</p> <p>ごはん、マーボー豆腐</p> <p>緑</p> <p>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 592kcal 28.0g 中 749kcal 34.2g</p>	<p>17日</p> <p>ぎゅうにゅう、ちくわ、だいず、こんにぶ、とり、にんにく</p> <p>赤</p> <p>「りょう」でくぼる、レモンふうみづけ</p> <p>黄</p> <p>こいわしのからあげ</p> <p>ごはん、ごもくに</p> <p>緑</p> <p>にんじん、たけのこ、さやいんげん、ごぼう、キャベツ、レモン、きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 26.0g 中 766kcal 32.2g</p>	<p>18日</p> <p>ぎゅうにゅう、ちくわ、だいず、こんにぶ、とり、にんにく</p> <p>赤</p> <p>かいそう、サラダ</p> <p>黄</p> <p>こくとうパン、ようふうにごみ</p> <p>ポンカン</p> <p>緑</p> <p>セロリ、パセリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 587kcal 23.8g 中 740kcal 30.0g</p>	<p>19日</p> <p>ぎゅうにゅう、みそ、だいず、あげ、さば</p> <p>赤</p> <p>そくせきづけ</p> <p>黄</p> <p>さばのみぞれに</p> <p>ごはん、ぶたじる</p> <p>緑</p> <p>ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、キャベツ、たくあん、はくさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 24.3g 中 758kcal 31.1g</p>	<p>20日</p> <p>ぎゅうにゅう、とり、にんにく、えび、にぼし</p> <p>赤</p> <p>かきあげ</p> <p>黄</p> <p>こめこパン、でんぶん</p> <p>ごはん、たまごうどん、いちご</p> <p>緑</p> <p>しいたけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、さやいんげん、ごぼう、かぼちゃ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 27.1g 中 753kcal 34.5g</p>	
<p>23日</p> <p>ぎゅうにゅう、えび、いか、チーズ</p> <p>赤</p> <p>チーズ、ごまドレッシング、サラダ</p> <p>黄</p> <p>もちむぎ、じゃがいも、あぶら、くるごとう</p> <p>ごはん、シーフードカレー(ルウ)</p> <p>緑</p> <p>たまねぎ、にんじん、にんにく、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 24.3g 中 781kcal 29.4g</p>	<p>24日 味めぐり…愛媛県</p> <p>ぎゅうにゅう、あげ、たい、みそ、のり</p> <p>赤</p> <p>いそあえ</p> <p>黄</p> <p>せんざんき</p> <p>たいめし、だいこんのみそしる</p> <p>緑</p> <p>しょうが、キャベツ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、だいこん、ほうれんそう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 27.8g 中 790kcal 34.0g</p>	<p>25日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>ぎゅうにゅう、わかめ、たい、みそ、なます</p> <p>赤</p> <p>えひめけんさんこむぎこをブレンドしたパンです</p> <p>黄</p> <p>パン、フレンチサラダ</p> <p>はなやさいのクリーム</p> <p>きなこめ</p> <p>緑</p> <p>たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、カリフラワー、キャベツ、きゅうり、みかんジュース</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 570kcal 25.2g 中 712kcal 31.3g</p>	<p>26日</p> <p>ぎゅうにゅう、わかめ、うずらたまご、ぶたにく</p> <p>赤</p> <p>ひのかぶ、なます</p> <p>黄</p> <p>ぶたにくのからあげ</p> <p>ごはん、すましじる</p> <p>緑</p> <p>ねぎ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、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 577kcal 23.8g 中 728kcal 28.9g</p>	<p>27日</p> <p>ぎゅうにゅう、みそ、ぶたにく、とうふ</p> <p>赤</p> <p>ポンカン、ひじき、サラダ</p> <p>黄</p> <p>ごはん、みそチゲ</p> <p>緑</p> <p>しょうが、きゅうり、らら、キャベツ、しめじ、ポンカン、きムチ、はくさい、にんじん、コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 568kcal 22.9g 中 720kcal 28.4g</p>	
<p>30日</p> <p>ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく、あげ、とりにく</p> <p>赤</p> <p>きりぼしだいこんのうまに</p> <p>黄</p> <p>もちむぎ、ごはん</p> <p>ぶたたまごどんぶり(ぐ)</p> <p>緑</p> <p>きりぼしだいこん、ごぼう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 27.2g 中 759kcal 34.9g</p>	<p>31日</p> <p>ぎゅうにゅう、わかめ、たまご、とりにく、まぐろ、とうふ、だいず、すりみ</p> <p>赤</p> <p>かりかりがんと</p> <p>黄</p> <p>わかめごはん</p> <p>すいとん</p> <p>緑</p> <p>ねぎ、にんじん、はくさい、ごぼう、きりぼし、しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 21.5g 中 782kcal 26.9g</p>	<p>あじ えひめけん 味めぐり【愛媛県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、「愛媛県」です。 『鯛めし』は、鯛を米と一緒に炊いて食べる中予・東予地方の鯛めしと、鯛の刺身を調味料に漬け込みご飯の上のせて食べる南予地方の鯛めしがあります。中予・東予地方の鯛めしは鯛を丸ごと炊き込むため、鯛のうま味が全体に広がりおいしくなります。また、鯛をお頭付きのまま炊き込むことからハレの日によく食べられています。 『せんざんき』は、鶏肉をしょうゆや酒などで漬け込み、でん粉をまぶして揚げた料理で、鶏料理の盛んな今治地域の郷土料理です。</p>			<p>愛媛県産小麦粉を使用したパン</p> <p>25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(宮城) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いわし(鹿児島) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) すりみ・平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) わかめ(宮城) じゃがいも(北海道・松山・長崎・愛媛) にんじん(長崎) たまねぎ(北海道) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・大分・徳島・香川・松山) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(愛媛・熊本・徳島・岡山) こんにぶ(北海道) キャベツ(松山・愛媛・熊本) はくさい(愛媛) ごぼう(北海道・青森・宮崎・岡山) こまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取) いちご(愛媛) はれひめ(愛媛・松山) ポンカン(愛媛・松山) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) 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】

※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(8訂)に基づいて算出しています。

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、不明な点がございましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

QRコード

<松山市HP>