

1が の こんだてひょう

令和2年度

松山市中島学校給食共同調理場

日	曜日	こんだて			おもなざいりょう						小学校・中学校	エネルギー kcal	たんぱく質 g			
		主食	牛乳	副食	赤のグループ		黄のグループ		緑のグループ							
					血や筋肉や骨をつくる食べ物		熱や力のもとになる食べ物		体の調子をとのえる食べ物							
8日	金	ごはん		やさいたっぷりスープ マカロニグラタン レモンサラダ	ぎゅうにゅう とり	ベーコン チーズ	こめ あぶら	じゃがいも さとう	マカロニ	にんじん たまねぎ きゅうり	パセリ えだまめ キャベツ	はくさい レモン	小	627	23.8	
													中	801	29.1	
12日	火	ごはん		ごもくに ホキのカレーあげ おひたし	ぎゅうにゅう こんぶ	とり ホキ	こめ こんにゃく	さとう でんぷん	あぶら	さいいんげん ごぼう	たけのこ キャベツ	にんじん こまつな	小	611	27.8	
													中	775	34.1	
13日	水	ごはん (すくなめ)		にくうどん ちくわのゆかりあげ さんしょくあえ	ぎゅうにゅう たまご	あげ ちくわ	こめ あぶら	さとう こむぎこ	うどん	たまねぎ しいたけ キャベツ	ごぼう しそ ほうれんそう	ねぎ にんじん	小	596	23.2	
													中	750	28.2	
14日	木	ハヤシライス (むぎごはん)		イタリアンサラダ チーズ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく チーズ	こめ あぶら さとう	むぎ くらさとう アーモンド	じゃがいも	たまねぎ にんにく きゅうり レモン	にんじん トマト ブロッコリー	グリル・ス キャベツ ピーマン	小	677	22.8	
													中	861	28.0	
15日	金	どりにくど こんにゃくの たきこみごはん		すいとん たこのいそべあげ	ぎゅうにゅう ふたにく	とり たまご	こめ こむぎこ	すいとん でんぷん	さとう あぶら	しいたけ しょうが だいこん	ごぼう ねぎ	にんじん はくさい	小	616	30.4	
													中	797	39.4	
18日	月	ごはん		みそしる たいのごまあげ ゆずふうみづけ のり	ぎゅうにゅう たまご	みそ のり	こめ ごま	さつまいも あぶら さとう	こむぎこ	ねぎ だいこん ゆず	にんじん きゅうり	たまねぎ はくさい	小	636	25.4	
													中	808	30.9	
19日	火	クロワッサン		ようふうにくみ ハンバーグのソースかけ いちご	ぎゅうにゅう ふたにく	とり ポークフィッシュ	こめ さとう	くらさとう あぶら パンこ	クロワッサン じゃがいも	でんぷん	パセリ たまねぎ いちご	キャベツ まいたけ マッシュルーム	にんじん	小	629	25.1
													中	806	30.4	
20日	水	ごはん		みそチゲ はるまき だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とうふ	みそ こんぶ	こめ あぶら	じゃがいも こむぎこ	さとう	にら しょうが キャベツ きゅうり	もやし にんじん たまねぎ だいこん	キムチ はくさい しいたけ	小	641	22.2	
													中	807	27.0	
21日	木	カレーライス (もちむぎごはん)		ひじきサラダ プリン	ぎゅうにゅう ひじき	チーズ ふたにく	こめ じゃがいも	くらさとう もちむぎ さとう プリン	あぶら	にんにく たまねぎ キャベツ	グリル・ス コーン	にんじん きゅうり	小	746	24.1	
													中	894	28.6	
22日	金	ごはん		はくさいときょうざのスープ だいこんのあまみそいため ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト	みそ ぎゅうにく	こめ さとう	あぶら	にんじん きょうざ まいたけ	たまねぎ パセリ しょうが	はくさい だいこん	小	643	23.6		
													中	798	28.3	
25日	月	こくまい ごはん (すくなめ)		ちゃんこなべ せんざんぎ あますづけ	ぎゅうにゅう とり	ふたにく あげ	こめ うどん	はだかむぎ あかまい あぶら さとう	もちむぎ みどりまい でんぷん	しゅんぎく はくさい しょうが	ねぎ にんじん キャベツ	えのきだけ しいたけ きゅうり	小	604	25.4	
													中	765	31.2	
26日	火	ごはん		かきたまじる たいのうめソースやき アーモンドあえ	ぎゅうにゅう たい	とうふ たまご	こめ アーモンド	でんぷん さとう	さとう	ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	うめほし	小	606	26.3	
													中	768	31.9	
27日	水	ごはん		にくじゃが いそあえ なっとう	ぎゅうにゅう なっとう	ふたにく のり	こめ じゃがいも	さとう こんにゃく	あぶら	グリル・ス キャベツ	たまねぎ ほうれんそう	にんじん	小	637	24.3	
													中	792	28.6	
28日	木	ごはん		ふたじる スマのフライ ポイルキャベツ ソース	ぎゅうにゅう あげ	みそ スマ たまご	こめ パンこ	さつまいも あぶら	こむぎこ	だいこん ごぼう	にんじん しょうが	ねぎ キャベツ	小	738	25.7	
													中	942	31.6	
29日	金	たいめし		すましじる れんこんのかきあげ はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう とうふ たまご	たい わかめ	こめ さとう	あぶら こむぎこ	さとう	しょうが しめじ さいいんげん	ごぼう たまねぎ はくさい	ねぎ れんこん にんじん	小	598	23.6	
													中	769	29.6	

えひめそだ まだい
愛媛育ちの「真鯛」「スマ」をいただきます

今月、18日・26日・29日に「真鯛」が、28日に「スマ」が登場します。
感謝していただきますよう。

1月24日から30日は、全国学校給食週間です

学校給食が始まってから、130年以上が経ちました。長い歴史の中で、時代の移り変わりとともに、学校給食も変化しています。みなさんのまわりの人は、どのような学校給食を食べていたのでしょうか。ぜひ、話してみてください。

*材料の都合で献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

