

# 1月のこんだてひょう

令和3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						
11日	火	ごはん		にくうどん ホキのカレーあげ いそあえ	ぎゅうにゅう ホキ	あげ のり	ぎゅうにく	こめ あぶら	うどん でんぷん	さとう	たまねぎ しいたけ ほうれんそう	ごぼう にんじん	ねぎ キャベツ	小	608	26.7
														中	765	32.6
12日	水	ごはん		ポークビーンズ ひじきサラダ プリン	ぎゅうにゅう ベーコン	だいず ひじき	ぶたにく	こめ あぶら	じゃがいも さとう	くろざとう プリン	にんじん にんにく コーン	たまねぎ キャベツ	トビ・ユール きゅうり	小	708	26.7
														中	884	32.3
13日	木	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 ひじき	ぶたにく こんぶ	こめ あぶら	じゃがいも はるさめ みずあめ	さとう こむぎこ	キムチ にんじん キャベツ きゅうり	はくさい にら たまねぎ だいこん	もやし しょうが ねぎ	小	637	22.1
														中	802	26.9
14日	金	ごはん		ちくぜんに さばのカレーてりやき さんしょくあえ	ぎゅうにゅう こんぶ	とりにく さば	ちくわ	こめ あぶら	こんにゃく	さとう	にんじん ごぼう キャベツ	れんこん しいたけ ほうれんそう	たけのこ さやいんげん	小	616	26.2
														中	807	34.3
17日	月	ごはん		いそに ひとくちカツ そくせきつけ	ぎゅうにゅう とりにく	ひじき あげ	だいず ぶたにく	こめ あぶら	こんにゃく こむぎこ	さとう パンこ	にんじん キャベツ	たくあん	きゅうり	小	636	24.2
														中	849	30.9
18日	火	ごはん		あつあげのちゅうかいため ほうれんそうのナムル	ぎゅうにゅう うすらたまご	ぶたにく あげ	あげどうふ	こめ さとう	でんぷん ごま	ごまあぶら	にんじん ピーマン にんにく	たまねぎ きくらげ ほうれんそう	たけのこ しょうが キャベツ	小	611	24.7
														中	779	30.8
19日	水	ごはん		はくさいときょうざのスープ ツナのチーズやき いちご	ぎゅうにゅう まくろ	ぶたにく チーズ	だいず チーズ	こめ じゃがいも	こむぎこ バター	あぶら	はくさい ねぎ いちご	たまねぎ しょうが	にんじん えだまめ	小	592	21.7
														中	755	26.5
20日	木	カレー (むぎごはん)		こんぶサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう こんぶ	とりにく ヨーグルト	チーズ	こめ あぶら	むぎ くろざとう ごまあぶら	じゃがいも アーモンド さとう	たまねぎ にんにく コーン	にんじん キャベツ	えだまめ きゅうり	小	686	23.9
														中	858	28.7
21日	金	ごはん		こんさいじる おこのみてん	ぎゅうにゅう じゃこすりみ あおのり	とりにく とうふ	たまご たこ	こめ ごまあぶら	さといも こむぎこ あぶら	こんにゃく あぶら	だいこん しめじ	にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ	小	611	23.3
														中	779	28.5
24日	月	ごこくまい ごはん		ぶたじる わかどりのからあげ はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく とりにく	あげ	こめ くろまい さつまいも さとう	はだかむぎ あかまい でんぷん あぶら	もちむぎ みどりまい	にんじん しめじ にんにく	ごぼう ねぎ ほうれんそう	だいこん しょうが はくさい	小	631	26.9
														中	780	33.1
25日	火	ごはん		さけのクリームシチュー コーンサラダ あまくさ	ぎゅうにゅう あまくさ	チーズ	さけ	こめ あぶら	じゃがいも	さとう	にんじん しめじ コーン	たまねぎ キャベツ あまくさ	フロッキー きゅうり	小	604	20.7
														中	759	25.1
26日	水	たいめし (すくなめ)		ちゃんこなべ れんこんのかきあげ	ぎゅうにゅう あげ	たい たまご	とりにく	こめ あぶら	さとう こむぎこ	うどん	にんじん しいたけ きょうねぎ	しょうが えのきだけ れんこん	はくさい しゅんぎく たまねぎ	小	624	25.0
														中	793	31.5
27日	木	ごはん		かにたまスープ はなやさいのグラタン だいずかりんとう	ぎゅうにゅう たまご チーズ	とうふ ポークウィンナー チーズ だいず	かに	こめ くろざとう	でんぷん	あぶら	たまねぎ フロッキー カリフラワー	にんじん カリフラワー	レタス	小	628	26.4
														中	802	32.9
28日	金	ごはん		にくみそおでん ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう みそ	あげどうふ うすらたまご みそ	ちくわ とりにく わかめ	こめ さとう	さといも こんにゃく	こんにゃく	だいこん キャベツ	にんじん きゅうり	しょうが ゆず	小	601	22.4
														中	765	27.5
31日	月	ごはん		だいこんのみそしる さけのフライ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう さけ	あげ たまご	みそ	こめ あぶら	こむぎこ パンこ	パンこ	だいこん えのきだけ	にんじん ねぎ	はくさい キャベツ	小	628	25.4
														中	799	31.5

\*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。

## 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。家族や先生、地域の方と、給食について、ぜひ話をしてみてください。

### 旬の魚・野菜・果物



かに



ブロッコリー



ごぼう



はくさい



カリフラワー



だいこん



はんかん  
あまくさ・はれひめ