



# のこんだてひょう



令和4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	体の調子をととのえる食べ物			
10日	火	ごはん		にらたまスープ とりもものネギダレソテー	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく	こめ でんぷん あぶら こま こまあぶら さとう	にら たまねぎ しょうが きょうねぎ	小	592	27.8
								中	759	34.6
11日	水	ごはん		はくさいスープ だいこんのあまみそいため	ぎゅうにゅう みそ ぎゅうにく	こめ さとう あぶら	にんじん たまねぎ はくさい ぎょうざ パセリ だいこん まいたけ しょうが	小	555	21.4
								中	709	26.1
12日	木	ごはん		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 あげ ぎゅうにく たまご ちくわ	こめ さとう うどん あぶら こむぎこ	たまねぎ ごぼう ねぎ しいたけ しそ にんじん キャベツ ほうれんそう	小	568	23.2
								中	724	28.2
13日	金	ごはん		ごもくに ホキのいそべあげ おひたし	ぎゅうにゅう だいず こんぶ とりにく ホキ たまご	こめ さとう あぶら こんにゃく こむぎこ	さやいんげん たけのこ にんじん ごぼう こまつな キャベツ	小	592	28.7
								中	758	35.2
16日	月	カレーライス		くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ くきわかめ	じゃがいも あぶら くらざとう こめ むぎ こま こまあぶら さとう	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ きゅうり コーン	小	592	21.3
								中	758	26.0
17日	火	ごはん		クリームスープ コロッケ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら じゃがいも さといもコロッケ	えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ	小	654	23.4
								中	795	27.7
18日	水	ごはん		みそしる ホキのごまあげ ゆずふうみつけ	ぎゅうにゅう みそ たまご ホキ	こめ さつまいも こむぎこ こま あぶら さとう	ねぎ にんじん たまねぎ だいこん きゅうり はくさい ゆず	小	570	23.4
								中	729	28.8
19日	木	ごはん		にくじゃが いそあえ なっとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきのり なっとう	こめ さとう あぶら じゃがいもこんにゃく	えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	小	606	24.6
								中	757	29.0
20日	金	ごはん		ぶたじる さばのみぞれに そくせきつけ	ぎゅうにゅう みそ あげ ぶたにく さば	こめ さつまいも こま	だいこん にんじん ねぎ ごぼう はくさい たくあん	小	585	25.3
								中	760	32.0
23日	月	ごはん		ホークビーンズ ひじきサラダ プリン	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン ひじき	こめ くらざとう あぶら じゃがいも さとう プリン	トマトピューレー にんにく にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	小	675	26.8
								中	844	32.5
24日	火	ごこまいごはん		ちゃんこなべ れんこんのかきあげ あますつけ	ぎゅうにゅう あげ ぶたにく たまご えび うどん こむぎこ	はだかむぎ もちむぎ くらまい あかまい みどりまい もちきび こめ うどん こむぎこ あぶら さとう	しゅんぎく きょうねぎ えのきだけ はくさい にんじん しいたけ たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり	小	567	20.3
								中	717	24.8
25日	水	ハヤシライス		イタリアンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト	じゃがいも あぶら くらざとう こめ むぎ アーモンド さとう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマトピューレー キャベツ きゅうり プロックリー ピーマン レモン	小	682	22.9
								中	866	28.2
26日	木	ごはん		かきたまじる さわらのカレーてりやき アーモンドあえ	ぎゅうにゅう とうふ たまご さわら	こめ でんぷん さとう アーモンド	ねぎ たまねぎ ほうれんそう キャベツ	小	555	18.8
								中	753	34.0
27日	金	たいめし		すましじる せんざんき はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう たい あげ とうふ わかめ とりにく	こめ でんぷん あぶら さとう	しょうが ごぼう ねぎ しめじ たまねぎ にんじん はくさい	小	579	28.2
								中	743	35.4
30日	月	ごはん		クリームシチュー コーンサラダ あまくさ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく とりにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	プロックリー しめじ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン あまくさ	小	575	21.1
								中	727	25.8
31日	火	ごはん		みそチゲ はるまき だいこんサラダ	ぎゅうにゅう みそ こんぶ ぶたにく とうふ とりにく だいず	こめ じゃがいも さとう あぶら こむぎこ でんぷん みすあめ こまあぶら	にら もやし キムチ しょうが にんじん はくさい キャベツ たけのこ たまねぎ きゅうり だいこん	小	619	22.5
								中	786	27.3

\*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

