



# 令和3年1月 予定献立表



学校給食で食べたい 我が家の献立  
ご家庭で食べられている献立を、  
学校給食に取り入れました。  
お楽しみに！

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 かに、ごぼう、だいこん、カリフラワー、はくさい、ブロッコリー、みずな、あまくさ、ぼんかん、はれひめ	愛媛県の味めぐり 愛媛県では、酢の代わりに、酸味と香りが強い「かぼす」や「みかん」などの柑橘果汁を使って作った郷土料理があります。給食では、「あけぼのずし」として、愛媛県産の「みかん」などの果汁を酢と合わせて作っています。「せんざんき」は、鶏料理が盛んな東予地方（愛媛県の今治市）の郷土料理です。鶏肉に、しょうが、酒、醤油などで下味を付け、片栗粉をまぶして油で揚げています。	行事食…正月（くりきんとん） えびのこうみあげ、こめこパン、はくさいとベーコンのスープ、くりきんとん	「りょう」でくぼる こいわしのからあげ、ごはん、さんしよくあえ、いそに	8日 「りょう」でくぼる こいわしのからあげ、ごはん、さんしよくあえ、いそに エネルギー たんぱく質 小 614kcal 小 24.6g 中 777kcal 中 30.4g
11日 せいじん ひ 成人の日	12日 旬…花野菜のクリーム煮 しょうゆドレッシングサラダ、ピラフ、はなやさいのクリームに	13日 たいのごまあげ、のり、ごはん、ゆずふうみづけ、だいこんのみそしる	14日 行事食…正月（くりきんとん） えびのこうみあげ、こめこパン、はくさいとベーコンのスープ、くりきんとん	15日 ひじきサラダ、チーズ、もちむぎごはん、エッグカレー
18日 なつとう、ごまあえ、ごはん、にくじゃが	19日 旬…庄大根のサラダ しょうだいこんのサラダ、こくとうパン、ようふうにこみ、きなこまめ	20日 我が家の献立 優秀作品 つくねあげ、とりにくとこんさいのたきこみごはん、すいとん	21日 たいのからあげ、わかめごはん、みそラーメン	22日 旬…庄大根の甘みそ炒め しょうだいこんのあまみそいため、あまくさ、ごこまいり、とうふじる
25日 きんぴら、もちむぎごはん、あぶたまどんぶり(く)	26日 カラフルナムル、パン、あつあげのちゅうかいため、いちご	27日 味めぐり…愛媛県 せんざんき、あけぼのずし、はくさいのおひだし、すましじる	28日 ハンバーグのソースかけ ごはん、ポイルキャベツ、やさいスープ	29日 たいのアーモンドあげ、ごはん、あますづけ、ちゃんこなべ

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・愛媛・九州・四国) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) いわし(香川) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) かまぼこ・すり身(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎) さつまいも(徳島・鹿児島・熊本・宮崎) こまつな(愛媛・福岡・熊本・鳥取・徳島) にんじん(長崎) カリフラワー(熊本・愛媛・岡山・徳島・高知) キャベツ(愛媛・松山・熊本・福岡・愛知・徳島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) だいこん(愛媛・熊本・長崎・大分・香川・徳島) ごぼう(北海道・青森・岡山) たまねぎ(北海道) はくさい(愛媛) くり(愛媛) はれひめ(愛媛) ポンカン(愛媛) いちご(愛媛・佐賀・熊本・高知) まいたけ(福岡・香川) エリンギ(香川) しいたけ(北海道) きくらげ(松山) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城・岩手) くわかめ(徳島) 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】

味めぐり…日本の味めぐり  
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>