



令和3年12月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさいくだもの ゆず ブロッコリー、かぶ、べにまどんな、きょうねぎ、だいこん、はくさい、はまち、ほたて、いか	味のめぐり【鹿児島県】 あじ かごしまけん 今月の味のめぐり献立は、『鹿児島県』です。鹿児島県では、さつまいもの栽培の歴史が長く、その生産量は日本一です。『からいもご飯』は、さつまいもと米を一緒に炊き込んだ鹿児島県の郷土料理です。	1日 北条 ホキのあまからに ジャム こめこパン ピーフンじる エネルギー たんぱく質 小 663kcal 小 29.7g 中 814kcal 中 37.2g	2日 だいこんなます こざかな ごはん すきやき エネルギー たんぱく質 小 595kcal 小 24.7g 中 752kcal 中 30.1g	3日 北条 くきわかめのサラダ チーズ カレーピラフ ようふうこみ エネルギー たんぱく質 小 619kcal 小 25.5g 中 774kcal 中 31.2g
6日 さんしょくあげ きりぼしめし かぶのみそしる エネルギー たんぱく質 小 622kcal 小 21.2g 中 796kcal 中 26.4g	7日 北条 だいすどひじきのみかん かきあげ もちむぎごはん ふたたまどんぶり エネルギー たんぱく質 小 686kcal 小 26.1g 中 870kcal 中 32.8g	8日 北条 じゃがいもといかのケチャップいため こくとうパン にらたまスープ べにまどんな エネルギー たんぱく質 小 675kcal 小 29.1g 中 843kcal 中 35.9g	9日 さんしょくあえ なっとう ごはん おでん エネルギー たんぱく質 小 609kcal 小 25.1g 中 771kcal 中 30.4g	10日 北条 すふた ごはん ワンタンスープ エネルギー たんぱく質 小 611kcal 小 21.3g 中 774kcal 中 25.6g
13日 旬…ブロッコリーサラダ ヨーグルト プロックリーサラダ もちむぎごはん カレーライス(ルー) エネルギー たんぱく質 小 686kcal 小 24.2g 中 898kcal 中 29.8g	14日 味のめぐり…鹿児島県 チンゲンサイのおひたし からいも さつまあげ ごはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 617kcal 小 20.4g 中 784kcal 中 24.9g	15日 北条 かふうサラダ みかん ごはん とうふのこもくあんかけ エネルギー たんぱく質 小 613kcal 小 22.6g 中 765kcal 中 27.9g	16日 北条 アーモンドあえ やきししゃも(小)2び(中)3び ゆかりごはん ちゅうかさそば エネルギー たんぱく質 小 581kcal 小 24.3g 中 755kcal 中 31.3g	17日 ホキのレモンに アーモンド パン クリームシチュー エネルギー たんぱく質 小 699kcal 小 29.7g 中 858kcal 中 36.3g
20日 旬…大根の甘みど炒め だいこんのあまみそいため くろまめ ごはん すいとん エネルギー たんぱく質 小 627kcal 小 25.1g 中 783kcal 中 30.3g	21日 行事食…冬至(かぼちゃのどぼろ煮) 「りょう」でくぼる ゆずふうみづけ ごはん めひかりのフライ かぼちゃのそぼろに エネルギー たんぱく質 小 652kcal 小 25.4g 中 826kcal 中 31.1g	22日 チリコンカン みかん パン はくさいとベーコンのスープ エネルギー たんぱく質 小 645kcal 小 27.8g 中 794kcal 中 34.3g	23日 北条 わかどりのアーモンドあげ デザート コーンピラフ ゆさいたっぶりスープ エネルギー たんぱく質 小 692kcal 小 26.5g 中 854kcal 中 32.7g	24日 北条 ポイルキャベツ ごはん てづくりハンバーグ さつまじる エネルギー たんぱく質 小 585kcal 小 22.7g 中 750kcal 中 28.2g

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・四国・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) いか(ペルー) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー・アイスランド) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) 平天・棒天(北海道) いわしすり身(日本) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道・長崎) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) さつまいも(徳島・宮崎・熊本・千葉) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・愛媛) ほうれん草(愛媛・徳島) 白菜(愛媛・熊本・徳島) かぶ(愛媛・香川) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・大分・徳島・香川) たまねぎ(北海道) 京ねぎ(鳥取・愛媛・大分・埼玉) ごぼう(青森・北海道) たけのこ(愛媛) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛) 里芋(九州) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・広島・福岡) まいたけ(福岡・香川) わかめ(日本)

※ (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】

味のめぐり…日本の味のめぐり
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/gakkoukyuusyoku.html>