



# 令和4年12月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>プロッコリー、しゅんぎく、だいこん、はくさい、きょうねぎ、かぶ、はまち、ほたて、いか、へにまどんな、ゆず</p>	<p><b>味のめぐり【大阪府】</b></p> <p>今月の味のめぐり献立は、「大阪府」です。 『かやくご飯』は、野菜や肉などの具材を入れて炊いた炊き込みご飯のことで、かやくは「加薬」の意味があり、旬の野菜などを加えて栄養価を高め薬効をあげることからその名がついたと言われています。『かす汁』は、酒蔵が多い関西地方で親しまれている料理で、寒い時期には体を温めてくれます。</p>		<p><b>1日 旬…ほたてごはん</b></p> <p>ポイルキャベツ、ホキのごまあげ、ほたてごはん、かぶのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 559kcal 小 26.9g 中 711kcal 中 33.6g</p>	<p><b>2日</b></p> <p>ハンバーグのソースかけ、みかん、ごはん、ほうれんそうのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 小 22.9g 中 750kcal 中 27.4g</p>
<p><b>5日</b></p> <p>チーズ、プロッコリー、サラダ、もちむぎ、ごはん、カレーライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 小 22.9g 中 786kcal 中 27.4g</p>	<p><b>6日</b></p> <p>とりにくのてりやき、みかん、ひめむぎパン、はくさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 小 30.2g 中 742kcal 中 37.6g</p>	<p><b>7日</b></p> <p>アーモンドなます、ごはん、いかのさらさあげ、いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 小 29.6g 中 798kcal 中 37.1g</p>	<p><b>8日</b></p> <p>ホキのフルーツソース、チキンピラフ、パンプキンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 小 24.5g 中 756kcal 中 30.3g</p>	<p><b>9日 味のめぐり…大阪府</b></p> <p>みかん、かきあげ、かやくごはん、かすじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 小 22.9g 中 767kcal 中 28.0g</p>
<p><b>12日</b></p> <p>なっとう、くるみあえ、ごはん、おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 小 24.7g 中 748kcal 中 30.0g</p>	<p><b>13日</b></p> <p>こんぶサラダ、パン、クリームシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 575kcal 小 23.7g 中 717kcal 中 29.1g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>れんこんのきんぴら、アーモンド、もちむぎ、ごはん、あぶたま、どんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 小 25.1g 中 756kcal 中 31.3g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>ナムル、こくとうパン、とうふのごもくあんかけ、フライドポテト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 小 27.7g 中 737kcal 中 34.3g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>おこのみてん、ごこくまいいり、ごはん、ほうとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 570kcal 小 21.8g 中 722kcal 中 26.8g</p>
<p><b>19日</b></p> <p>ごまドレッシング、サラダ、ごはん、じゃがいものベーコンに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 570kcal 小 20.1g 中 727kcal 中 23.8g</p>	<p><b>20日</b></p> <p>はくさいサラダ、パン、ポークビーンズ、へにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 小 28.5g 中 766kcal 中 35.2g</p>	<p><b>21日 行事食…冬至 (かぼちゃのどぼろ煮)</b></p> <p>ゆすぶらみづけ、ごはん、やきししゃも、小2び 中3び、かぼちゃのそぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 小 25.3g 中 797kcal 中 32.3g</p>	<p><b>22日</b></p> <p>フライドチキン、デザート、コーンピラフ、やさいたっぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 小 23.5g 中 776kcal 中 29.5g</p>	<p><b>23日</b></p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ、ごはん、あつあげいり、はっほうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 小 28.4g 中 754kcal 中 35.7g</p>

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) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ほたて(北海道) いか(中南米) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・すり身・平天(北海道) 大豆(北海道) プロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・オセアニア州) 小松菜(愛媛・福岡・徳島) ほうれん草(愛媛・徳島・松山) 白菜(愛媛・徳島・熊本) かぶ(愛媛) だいこん(愛媛・熊本・長崎・松山・徳島・青森) 京ねぎ(愛媛・鳥取・大分) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛) 里芋(九州) わかめ(宮城) ひじき(松山) 昆布(北海道) きくらげ(松山) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野)

※ (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】  
※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)に基づいて算出しています。  
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。  
また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。  
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> <松山市HP>

