

# 令和7年12月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>1日</b>  <b>エネルギー</b> たんぱく質 小 6 2 9 kcal 2 2. 3 g 中 8 0 5 kcal 2 7. 3 g	<b>2日</b>  <b>エネルギー</b> たんぱく質 小 5 8 0 kcal 2 3. 7 g 中 7 3 2 kcal 2 9. 4 g	<b>3日</b>  <b>エネルギー</b> たんぱく質 小 5 8 4 kcal 2 5. 1 g 中 7 4 0 kcal 3 1. 3 g	<b>4日</b>  <b>エネルギー</b> たんぱく質 小 5 7 8 kcal 2 4. 4 g 中 7 2 3 kcal 3 0. 6 g	<b>5日</b>  <b>エネルギー</b> たんぱく質 小 5 7 6 kcal 2 5. 0 g 中 7 3 0 kcal 3 0. 6 g
<b>8日</b>  <b>エネルギー</b> たんぱく質 小 5 9 3 kcal 2 2. 0 g 中 7 5 2 kcal 2 7. 4 g	<b>9日</b>  <b>エネルギー</b> たんぱく質 小 6 0 6 kcal 2 9. 4 g 中 7 7 3 kcal 3 6. 5 g	<b>10日</b>  <b>エネルギー</b> たんぱく質 小 5 9 2 kcal 2 4. 7 g 中 7 4 3 kcal 2 9. 4 g	<b>11日</b>  <b>エネルギー</b> たんぱく質 小 5 8 4 kcal 2 8. 1 g 中 7 3 4 kcal 3 5. 5 g	<b>12日</b>  <b>エネルギー</b> たんぱく質 小 5 6 4 kcal 2 5. 0 g 中 7 3 1 kcal 3 0. 4 g
<b>15日</b>  <b>エネルギー</b> たんぱく質 小 5 9 8 kcal 3 2. 7 g 中 7 6 0 kcal 4 0. 7 g	<b>16日</b>  <b>エネルギー</b> たんぱく質 小 5 9 7 kcal 2 0. 1 g 中 7 3 6 kcal 3 2. 9 g	<b>17日</b>  <b>エネルギー</b> たんぱく質 小 5 7 3 kcal 2 5. 6 g 中 7 3 6 kcal 3 2. 9 g	<b>18日</b>  <b>エネルギー</b> たんぱく質 小 5 7 1 kcal 2 4. 7 g 中 7 0 6 kcal 3 0. 3 g	<b>19日</b>  <b>エネルギー</b> たんぱく質 小 5 9 4 kcal 2 5. 8 g 中 7 5 8 kcal 3 1. 8 g
<b>22日</b>  <b>エネルギー</b> たんぱく質 小 5 9 4 kcal 1 9. 7 g 中 7 5 2 kcal 2 3. 6 g	<b>23日</b>  <b>エネルギー</b> たんぱく質 小 5 7 9 kcal 2 5. 3 g 中 7 3 5 kcal 3 0. 9 g	<b>24日</b>  <b>エネルギー</b> たんぱく質 小 6 3 8 kcal 2 6. 1 g 中 7 9 0 kcal 3 2. 6 g	<p><b>どうしてかぼちゃを食べるの？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>冬至に「ん」のつく物を食べると、運気が上がるといわれています。かぼちゃは「なんきん」と呼ばれています。</li> <li>かぼちゃはビタミンA・Cや食物繊維が豊富で体を温める効果があり、風邪をひきにくいといわれます。</li> <li>かぼちゃは夏が旬ですが、長期保存ができるため、野菜の収穫が少なくなる冬の栄養源になります。</li> </ul>	
<p><b>あじ 味めぐり【山形県】</b></p> <p>『いも煮』は、山形県で秋から冬にかけてよく食べられる鍋料理です。その発祥は、江戸時代の1600年代の半ばといわれています。最上川での船の運送が盛んだったころ、船頭さんたちが荷物の受け取りを待つ間に、河原で鍋を火にかけて、地元の里芋や棒だら（鮭を干したもの）を煮て食べていたのが始まりとされています。山形県の庄内地方では豚肉を使ったしょうゆ味が主流ですが、日本海側の庄内地方では、豚肉が盛んなため、豚肉を使ったみそ味で食べられています。給食では、煮干しに里芋・牛肉・こんにゃく・まいたけ・にんじん・京ねぎを入れてしょうゆ味で仕上げています。</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・鶏肉(愛媛) ぶり(北海道) ししやも(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) ほたて(青森) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本・愛知・愛媛) かまぼこ・ちくわ(北海道・ベトナム) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ジャガイモ(北海道) かぼちゃ(トガ・中南米・ニュージーランド・北海道・徳島・茨城・熊本・愛媛・ヨーロッパ) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・香川) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・徳島・青森・香川) たまねぎ(北海道) はくさい(愛媛・長野・熊本・徳島・茨城) にんじん(長崎) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取・九州) かぶ(愛媛・松山・香川) 京ねぎ(愛媛・鳥取・大分) まいたけ(香川・福岡・三重・広島) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛・松山) ゆず(高知) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(日本) わかめ(日本) ひじき(松山)

※(小)は小学校のみ、(中)は中学校のみを使用する食品を記載しています。

黄(き) ... 黄のグループ【熟や力のもとになる食品】

赤(あか) ... 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】

緑(みどり) ... 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

味めぐり...日本の味めぐり献立

旬 ... 旬の食材を生かした献立

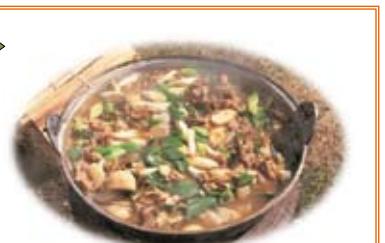
... 契約農家の野菜を使ったメニュー (食品は太字)

※ 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。

※ 松山市学校給食のホームページ ... <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuuusyoku/gakkoukyusyoku.html>



旬の魚・野菜・果物

