

令和8年1月 予定献立表

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|------------|------------|------------|------------|---|--|--|------------|------------|------------|------------|---|--|---|------------|------------|------------|------------|--|---|-------|------------|------------|------------|------------|---|-------|-------|------------|---------|------------|---------|
| <p>味めぐり【愛媛県】</p> <p>愛媛県の『鰯めし』は、地域によって調理方法や食べ方に特徴があります。中予・東予地方では、鰯と米と一緒に炊き込み、炊きあがった後で鰯の身をほぐし、熱いごはんと混ぜて食べます。南予地方では、鰯の刺身をたれに漬け込み、たれごと熱いごはんの上にかけて食べる鰯めしが親しまれています。</p> <p>『せんざんき』は、鶏肉をしようゆ、酒、しょうが、にんにくなどに漬け込み、でん粉をまぶして揚げた東予地方の郷土料理です。</p> <p>『レモン風味漬』は、瀬戸内海の温暖な気候と水はけのよい土壌を生かして栽培されたレモンを使用しています。レモンは全国2位の生産量を誇ります。</p> | <p>旬の魚・野菜・果物</p> | <p>8日</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>小 5 9 kcal</td> <td>2 6. 3g</td> </tr> <tr> <td>中 7 6 kcal</td> <td>3 3. 4g</td> </tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 5 9 kcal | 2 6. 3g | 中 7 6 kcal | 3 3. 4g | <p>9日</p> <p>行事食…正月料理 (緑のかぶなます)</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>小 6 0 kcal</td> <td>2 5. 0g</td> </tr> <tr> <td>中 7 6 kcal</td> <td>3 1. 4g</td> </tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6 0 kcal | 2 5. 0g | 中 7 6 kcal | 3 1. 4g | <p>10日</p> <p>ごま</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>小 6 0 kcal</td> <td>2 6. 7g</td> </tr> <tr> <td>中 7 4 kcal</td> <td>3 3. 0g</td> </tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6 0 kcal | 2 6. 7g | 中 7 4 kcal | 3 3. 0g | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 5 9 kcal | 2 6. 3g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7 6 kcal | 3 3. 4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6 0 kcal | 2 5. 0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7 6 kcal | 3 1. 4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6 0 kcal | 2 6. 7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7 4 kcal | 3 3. 0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>12日</p> <p>せいじんひ 成人の日</p> | <p>13日</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>小 6 0 kcal</td> <td>2 3. 1g</td> </tr> <tr> <td>中 7 6 kcal</td> <td>2 7. 8g</td> </tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6 0 kcal | 2 3. 1g | 中 7 6 kcal | 2 7. 8g | <p>14日</p> <p>「りょう」でくばる キャベツのおひたし</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>小 5 7 kcal</td> <td>2 3. 0g</td> </tr> <tr> <td>中 7 3 kcal</td> <td>2 8. 4g</td> </tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 5 7 kcal | 2 3. 0g | 中 7 3 kcal | 2 8. 4g | <p>15日</p> <p>旬…花野菜のクリーム煮</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>小 6 1 kcal</td> <td>2 6. 2g</td> </tr> <tr> <td>中 7 7 kcal</td> <td>3 3. 2g</td> </tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6 1 kcal | 2 6. 2g | 中 7 7 kcal | 3 3. 2g | <p>16日</p> <p>ごま</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>小 5 8 kcal</td> <td>2 6. 7g</td> </tr> <tr> <td>中 7 4 kcal</td> <td>3 3. 0g</td> </tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 5 8 kcal | 2 6. 7g | 中 7 4 kcal | 3 3. 0g | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6 0 kcal | 2 3. 1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7 6 kcal | 2 7. 8g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 5 7 kcal | 2 3. 0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7 3 kcal | 2 8. 4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6 1 kcal | 2 6. 2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7 7 kcal | 3 3. 2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 5 8 kcal | 2 6. 7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7 4 kcal | 3 3. 0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>19日</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>小 5 6 kcal</td> <td>2 4. 7g</td> </tr> <tr> <td>中 7 2 kcal</td> <td>3 0. 4g</td> </tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 5 6 kcal | 2 4. 7g | 中 7 2 kcal | 3 0. 4g | <p>20日</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>小 6 3 kcal</td> <td>2 5. 8g</td> </tr> <tr> <td>中 7 8 kcal</td> <td>3 1. 6g</td> </tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6 3 kcal | 2 5. 8g | 中 7 8 kcal | 3 1. 6g | <p>21日</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>小 5 6 kcal</td> <td>2 4. 2g</td> </tr> <tr> <td>中 7 2 kcal</td> <td>3 0. 6g</td> </tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 5 6 kcal | 2 4. 2g | 中 7 2 kcal | 3 0. 6g | <p>22日</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>小 5 2 kcal</td> <td>2 6. 8g</td> </tr> <tr> <td>中 7 8 kcal</td> <td>3 2. 4g</td> </tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 5 2 kcal | 2 6. 8g | 中 7 8 kcal | 3 2. 4g | <p>23日</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>小 6 2 kcal</td> <td>2 1. 2g</td> </tr> <tr> <td>中 7 8 kcal</td> <td>2 5. 7g</td> </tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6 2 kcal | 2 1. 2g | 中 7 8 kcal | 2 5. 7g |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 5 6 kcal | 2 4. 7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7 2 kcal | 3 0. 4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6 3 kcal | 2 5. 8g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7 8 kcal | 3 1. 6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 5 6 kcal | 2 4. 2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7 2 kcal | 3 0. 6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 5 2 kcal | 2 6. 8g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7 8 kcal | 3 2. 4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6 2 kcal | 2 1. 2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7 8 kcal | 2 5. 7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>26日</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>小 6 4 kcal</td> <td>2 4. 8g</td> </tr> <tr> <td>中 8 3 kcal</td> <td>3 1. 0g</td> </tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6 4 kcal | 2 4. 8g | 中 8 3 kcal | 3 1. 0g | <p>27日</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>小 5 5 kcal</td> <td>2 6. 7g</td> </tr> <tr> <td>中 7 1 kcal</td> <td>3 4. 4g</td> </tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 5 5 kcal | 2 6. 7g | 中 7 1 kcal | 3 4. 4g | <p>28日</p> <p>味めぐり…愛媛県</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>小 5 8 kcal</td> <td>2 5. 9g</td> </tr> <tr> <td>中 7 6 kcal</td> <td>3 3. 3g</td> </tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 5 8 kcal | 2 5. 9g | 中 7 6 kcal | 3 3. 3g | <p>29日</p> <p>愛媛県産小麦粉「せときらら」を使用したパン</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>小 5 6 kcal</td> <td>2 7. 6g</td> </tr> <tr> <td>中 7 0 kcal</td> <td>3 4. 3g</td> </tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 5 6 kcal | 2 7. 6g | 中 7 0 kcal | 3 4. 3g | <p>30日</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>小 5 7 kcal</td> <td>2 1. 6g</td> </tr> <tr> <td>中 7 2 kcal</td> <td>2 6. 0g</td> </tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 5 7 kcal | 2 1. 6g | 中 7 2 kcal | 2 6. 0g |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6 4 kcal | 2 4. 8g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 8 3 kcal | 3 1. 0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 5 5 kcal | 2 6. 7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7 1 kcal | 3 4. 4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 5 8 kcal | 2 5. 9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7 6 kcal | 3 3. 3g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 5 6 kcal | 2 7. 6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7 0 kcal | 3 4. 3g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 5 7 kcal | 2 1. 6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7 2 kcal | 2 6. 0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

松山市学校給食の
今月の主要な食品の予定産地

牛肉(北海道・愛媛・九州地方) 豚肉・鶏肉(愛媛) 鯛(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) 豆腐(カナダ・愛媛) 揚げ・厚揚げ(カナダ) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) 昆布(宮城) ひじき(松山) たまねぎ(北海道)
じゃがいも(北海道・長崎・松山) さつまいも(徳島・茨城・千葉・鹿児島・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・広島・松山) ほうれん草(愛媛・徳島・松山・茨城) キャベツ(愛媛・松山・愛知) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) にんにく(愛媛・青森) ねぎ(愛媛・香川・高知・徳島)
チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) はくさい(愛媛・岐阜・長崎) にんじん(長崎・熊本・鹿児島) だいこん(愛媛・熊本・長崎・香川) ごぼう(北海道・青森・鹿児島・岡山) バセリ(香川・愛媛・福岡) ゆず果汁(高知) レモン果汁(愛媛) 伊予柑(松山・愛媛) ボンカン(愛媛)

※ (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。

黄 (き) ... 黄のグループ【熱やものになる食品】

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

笑顔 ... 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/kyouusoku/gakkoukyusoku.html

