



## 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
1月24日～30日 全国学校給食週間				
12日 <b>せいじんひ 成人の日</b>	13日 行事食…正月料理 (餅のかぶなます) ひのかぶ なます たいのからあげ ごはん すいとん エネルギー 小 621kcal 中 788kcal たんぱく質 小 27.7g 中 34.0g	14日 パン チリコンカン ごはん ピーフン じる ねぎ にんじん はくさい ひのかぶづけ しょうだいこん ゆず エネルギー 小 630kcal 中 790kcal たんぱく質 小 32.8g 中 41.1g	15日 パン ビーフン ごまあぶら あぶら ぎゅうにゅう とりにく たい かにピラフ はくさい スープ たけのこ にんにく にんじん はくさい ねぎ しこだけ たまねぎ トマト エネルギー 小 565kcal 中 713kcal たんぱく質 小 22.6g 中 27.4g	16日 ごまあぶら じゃがいも さとう あぶら ぎゅうにゅう ふたにく たいす ぎゅうにく にんにく にんじん はくさい はくさい スープ たまねぎ コーン えだまめ バセリ にんじん キャベツ エネルギー 小 569kcal 中 724kcal たんぱく質 小 24.9g 中 30.5g
19日 「りょう」でくばる 北 ポイルキャベツ ふりかけ ごいわしのからあげ ごはん ぶたじる エネルギー 小 566kcal 中 722kcal たんぱく質 小 23.2g 中 28.5g	20日 ごまあぶら じゃがいも さとう あぶら ぎゅうにゅう みそ ふたにく あげ いわし ねぎ にんじん ごぼう しょうだいこん キャベツ エネルギー 小 631kcal 中 806kcal たんぱく質 小 30.7g 中 38.4g	21日 パン かいそう サラダ こくとうパン ミネストローネ ホキのからあげ エネルギー 小 618kcal 中 775kcal たんぱく質 小 29.5g 中 36.8g	22日 パン ひじき サラダ アーモンド もちむぎ ごはん あつあげ カレー(ルウ) にんにく にんじん たまねぎ コーン エネルギー 小 632kcal 中 791kcal たんぱく質 小 21.6g 中 26.1g	23日 旬…野菜のクリーム煮 パン コーン サラダ パン はなやさいの クリームに きなこまめ エネルギー 小 617kcal 中 776kcal たんぱく質 小 27.6g 中 34.9g
26日 ごまあぶら ポンカン ごはん さといものそばろに エネルギー 小 563kcal 中 712kcal たんぱく質 小 19.7g 中 24.2g	27日 味めぐり…愛媛県 レモンふうみづけ せんざんき たいめし すまし じる エネルギー 小 571kcal 中 733kcal たんぱく質 小 28.0g 中 35.3g	28日 愛媛県産小麦粉「せときら」 を使用したパン かぼちゃの かきあげ パン そます いよかん エネルギー 小 640kcal 中 794kcal たんぱく質 小 25.9g 中 31.9g	29日 パン ごまあぶら ごはん マーボー どうふ ねぎ かぶ にんじん はくさい たまねぎ いよかん エネルギー 小 597kcal 中 758kcal たんぱく質 小 26.3g 中 32.6g	30日 じゃがいものサラダ タンドリーチキン ごはん たまご スープ エネルギー 小 586kcal 中 745kcal たんぱく質 小 27.1g 中 33.5g
<b>あじ 味めぐり【愛媛県】</b> <p>愛媛県の『鯛めし』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、鯛と米と一緒に炊き込み、炊きあがった後で、鯛の身をほぐし、ごはんと混ぜて食べます。 南予地方では、鯛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鯛めしが親しまれています。 『せんざんき』は、鶏肉をしょうゆ・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、今治の郷土料理です。 『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>				
<b>旬の魚・野菜・果物</b> <p>かに だいこん ごぼう はくさい はれひめ ポンカン カリフラワー ブロッコリー</p>				

松山市学校給食の  
今月の主な食品の予定地

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) ポンカン(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 … 黄のグループ(熱や力のものになる食品)  
赤 … 赤のグループ(血や筋肉や骨をつくる食品)  
緑 … 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

※ 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/kyuuusoku/gakkoukyusyoku.html>

