

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>あじ 味めぐり【愛媛県】</p> <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、熱い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。</p> <p>『せんざんき』は、鶏肉をしようゆ、酒、しようが、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>がっこう始業式</p> <p>3学期始業式</p>	
<p>せいじん ひ 成人の日</p>				
<p>12日</p>	<p>13日</p> <p>かいそうサラダ ホキのからあげ ごはん ミネストローネ</p> <p>エネルギー タンぱく質 小 588kcal 24.6g 中 748kcal 30.4g</p>	<p>14日</p> <p>こめ じゃがいも マカロニ でんぶん ごまあぶら</p> <p>黄 赤 緑</p> <p>そくせきづけ ホキ ベーコン とりにく しろとさかのり あかとさかのり たまねぎ にんじん パセリ コーン</p> <p>ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー タンぱく質 小 627kcal 28.5g 中 802kcal 35.7g</p>	<p>15日</p> <p>こめ あぶら さとう こむぎこ こんにゃく</p> <p>黄 赤 緑</p> <p>チーズ かにピラフ はくさい スープ</p> <p>エネルギー タンぱく質 小 558kcal 24.2g 中 719kcal 30.9g</p>	<p>16日</p> <p>パン ごめ あぶら こむぎこ でんぶん</p> <p>黄 赤</p> <p>かぼちゃのかきあげ パン ぞうすい</p> <p>エネルギー タンぱく質 小 626kcal 26.3g 中 783kcal 32.6g</p>
<p>19日</p> <p>「りょうでくばる」 ポイルキャベツ こいわしのからあげ ごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー タンぱく質 小 590kcal 24.3g 中 756kcal 30.3g</p>	<p>20日</p> <p>こめ さつまいも あぶら でんぶん</p> <p>黄 赤 緑</p> <p>かふう サラダ (小・中のみ)アーモンド ごはん マーポー どうふ</p> <p>エネルギー タンぱく質 小 608kcal 25.0g 中 768kcal 31.3g</p>	<p>21日</p> <p>旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>こめ はるさめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら</p> <p>黄 赤 緑</p> <p>はくさい アーモンド コーン サラダ ごくとうパン はなやさいの クリームに</p> <p>エネルギー タンぱく質 小 637kcal 24.9g 中 799kcal 31.2g</p>	<p>22日</p> <p>こくとうパン あぶら さとう じゃがいも</p> <p>黄 赤 緑</p> <p>なつとう アーモンド あえ ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー タンぱく質 小 602kcal 23.1g 中 766kcal 27.8g</p>	<p>23日</p> <p>パン ごまあぶら ビーフン あぶら</p> <p>黄 赤</p> <p>チリコンカン パン ビーフンじる</p> <p>エネルギー タンぱく質 小 609kcal 30.6g 中 767kcal 39.1g</p>
<p>26日</p> <p>ポンカン ごまず あえ ごこまいり ごはん さといもの そぼろに</p> <p>エネルギー タンぱく質 小 592kcal 20.8g 中 736kcal 24.9g</p>	<p>27日</p> <p>味めぐり…愛媛県</p> <p>こめ はだかむぎ もちむぎ くろまい あかもい みどりまい</p> <p>黄 赤 緑</p> <p>レモンふうみづけ せんざんき たいめし すまじる</p> <p>エネルギー タンぱく質 小 590kcal 26.5g 中 765kcal 33.9g</p>	<p>28日</p> <p>行事食…正月料理 (練のかぶなます)</p> <p>こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう</p> <p>黄 赤 緑</p> <p>ひのかぶなます とうふ たいのからあげ ごはん すいとん</p> <p>エネルギー タンぱく質 小 603kcal 26.3g 中 765kcal 32.2g</p>	<p>29日</p> <p>こめ すいとん でんぶん こむぎこ あぶら さとう</p> <p>黄 赤 緑</p> <p>こざかな ひじき サラダ もちむぎ ごはん あつあげ カレー(ルウ)</p> <p>エネルギー タンぱく質 小 619kcal 21.6g 中 780kcal 25.9g</p>	<p>30日</p> <p>愛媛県産小麦粉「せとからら」 を使用したパン</p> <p>こめ もちむぎ くろざとう じゃがいも あぶら さとう</p> <p>黄 赤 緑</p> <p>たまごなし マヨネーズ パン (小・中のみ)きなこまめ コーン キナコ カレー(ルウ) たまごスープ</p> <p>エネルギー タンぱく質 小 570kcal 26.3g 中 708kcal 32.7g</p>

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定地図

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) パセリ(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

※ 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

