



ご家庭で食べられている献立を学校給食に取り入れました。お楽しみに！

令和2年12月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日															
<p>愛媛県が県内の学校給食用に和牛・真鯛・ぶりを無償提供していただきました。湯山調理場では1, 3, 8, 10, 14, 17, 24, 25日にこれらの食材を使用します。お楽しみに！</p>	<p>1日</p> <p>アーモンドなます</p> <p>ごはん すきやき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.3. 0g 中 7.7 kcal 2.8. 5g</p>	<p>2日</p> <p>コーンサラダ</p> <p>みかん</p> <p>ごはん じゃがいものベーコン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 1.7. 2g 中 8.0 kcal 2.0. 7g</p>	<p>3日 我が家の献立 優秀作品</p> <p>たいのゆかりあげ</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>こくまいりごはん みずたきうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.8. 1g 中 8.4 kcal 3.4. 8g</p>	<p>4日</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>こめパン</p> <p>オムレツ</p> <p>パンブキン シチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.7 kcal 3.0. 4g 中 8.4 kcal 3.7. 5g</p>	<p>7日</p> <p>かぼちゃとにぼしのかきあげ</p> <p>いそあえ</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.1. 5g 中 7.5 kcal 2.6. 1g</p>	<p>8日</p> <p>チーズサラダ</p> <p>もちもぎごはん</p> <p>またいのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.4. 6g 中 8.2 kcal 3.0. 8g</p>	<p>9日</p> <p>わかどりのマリナナス</p> <p>みかん</p> <p>ごはん やさいたっぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.4. 0g 中 8.0 kcal 2.8. 9g</p>	<p>10日</p> <p>なるみあえ</p> <p>なつとう</p> <p>ごはん おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6 kcal 2.6. 4g 中 8.4 kcal 3.2. 3g</p>	<p>11日</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>パン</p> <p>ピーマン</p> <p>べにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.7. 9g 中 7.5 kcal 3.6. 5g</p>	<p>14日 味めぐり…滋賀県</p> <p>ぶりのたつたあげ</p> <p>あかかぶのすもの</p> <p>ごはん うちまめじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.9 kcal 2.7. 4g 中 8.9 kcal 3.6. 1g</p>	<p>15日</p> <p>(中)アーモンド</p> <p>カラフルナムル</p> <p>みかん</p> <p>キムチごはん</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.0. 2g 中 8.1 kcal 2.6. 9g</p>	<p>16日 旬…フロッコリーサラダ</p> <p>(中)ヨーグルト</p> <p>さつまいものからあげ</p> <p>プロッコリーサラダ</p> <p>わかめごはん</p> <p>チャンポン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.1. 4g 中 8.0 kcal 2.8. 3g</p>	<p>17日</p> <p>たいのからあげ</p> <p>きんぴら</p> <p>ごはん かぶのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.7 kcal 2.8. 5g 中 8.5 kcal 3.5. 3g</p>	<p>18日</p> <p>キリコンカン</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>イタリアン</p> <p>たまごスープ</p> <p>りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.9. 0g 中 8.0 kcal 3.6. 0g</p>	<p>21日 行事食…冬至 (かぼちゃのうまに)</p> <p>いかのてんぷら</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん かぼちゃのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.7. 0g 中 8.2 kcal 3.3. 6g</p>	<p>22日</p> <p>(中)ごさかな</p> <p>(小)ヨーグルト</p> <p>いそに</p> <p>むぎごはん</p> <p>あぶたまどんぶり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 7.0 kcal 3.0. 9g 中 8.0 kcal 3.7. 3g</p>	<p>23日</p> <p>ジャム</p> <p>はるさめ</p> <p>サラダ</p> <p>パン</p> <p>ごもくあんかけ</p> <p>べにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.7. 1g 中 7.8 kcal 3.3. 1g</p>	<p>24日</p> <p>デザート</p> <p>フライドチキン</p> <p>またいのピラフ</p> <p>クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.7 kcal 3.0. 4g 中 8.6 kcal 3.8. 1g</p>	<p>25日</p> <p>しゅうぎょうしき</p> <p>終業式</p> <p>冬休みちゅうも</p> <p>はやね はやおき あさごはん</p>
<p>7日</p> <p>かぼちゃとにぼしのかきあげ</p> <p>いそあえ</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.1. 5g 中 7.5 kcal 2.6. 1g</p>	<p>8日</p> <p>チーズサラダ</p> <p>もちもぎごはん</p> <p>またいのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.4. 6g 中 8.2 kcal 3.0. 8g</p>	<p>9日</p> <p>わかどりのマリナナス</p> <p>みかん</p> <p>ごはん やさいたっぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.4. 0g 中 8.0 kcal 2.8. 9g</p>	<p>10日</p> <p>なるみあえ</p> <p>なつとう</p> <p>ごはん おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6 kcal 2.6. 4g 中 8.4 kcal 3.2. 3g</p>	<p>11日</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>パン</p> <p>ピーマン</p> <p>べにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.7. 9g 中 7.5 kcal 3.6. 5g</p>	<p>14日 味めぐり…滋賀県</p> <p>ぶりのたつたあげ</p> <p>あかかぶのすもの</p> <p>ごはん うちまめじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.9 kcal 2.7. 4g 中 8.9 kcal 3.6. 1g</p>	<p>15日</p> <p>(中)アーモンド</p> <p>カラフルナムル</p> <p>みかん</p> <p>キムチごはん</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.0. 2g 中 8.1 kcal 2.6. 9g</p>	<p>16日 旬…フロッコリーサラダ</p> <p>(中)ヨーグルト</p> <p>さつまいものからあげ</p> <p>プロッコリーサラダ</p> <p>わかめごはん</p> <p>チャンポン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.1. 4g 中 8.0 kcal 2.8. 3g</p>	<p>17日</p> <p>たいのからあげ</p> <p>きんぴら</p> <p>ごはん かぶのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.7 kcal 2.8. 5g 中 8.5 kcal 3.5. 3g</p>	<p>18日</p> <p>キリコンカン</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>イタリアン</p> <p>たまごスープ</p> <p>りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.9. 0g 中 8.0 kcal 3.6. 0g</p>	<p>21日 行事食…冬至 (かぼちゃのうまに)</p> <p>いかのてんぷら</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん かぼちゃのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.7. 0g 中 8.2 kcal 3.3. 6g</p>	<p>22日</p> <p>(中)ごさかな</p> <p>(小)ヨーグルト</p> <p>いそに</p> <p>むぎごはん</p> <p>あぶたまどんぶり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 7.0 kcal 3.0. 9g 中 8.0 kcal 3.7. 3g</p>	<p>23日</p> <p>ジャム</p> <p>はるさめ</p> <p>サラダ</p> <p>パン</p> <p>ごもくあんかけ</p> <p>べにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.7. 1g 中 7.8 kcal 3.3. 1g</p>	<p>24日</p> <p>デザート</p> <p>フライドチキン</p> <p>またいのピラフ</p> <p>クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.7 kcal 3.0. 4g 中 8.6 kcal 3.8. 1g</p>	<p>25日</p> <p>しゅうぎょうしき</p> <p>終業式</p> <p>冬休みちゅうも</p> <p>はやね はやおき あさごはん</p>					
<p>14日 味めぐり…滋賀県</p> <p>ぶりのたつたあげ</p> <p>あかかぶのすもの</p> <p>ごはん うちまめじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.9 kcal 2.7. 4g 中 8.9 kcal 3.6. 1g</p>	<p>15日</p> <p>(中)アーモンド</p> <p>カラフルナムル</p> <p>みかん</p> <p>キムチごはん</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.0. 2g 中 8.1 kcal 2.6. 9g</p>	<p>16日 旬…フロッコリーサラダ</p> <p>(中)ヨーグルト</p> <p>さつまいものからあげ</p> <p>プロッコリーサラダ</p> <p>わかめごはん</p> <p>チャンポン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.1. 4g 中 8.0 kcal 2.8. 3g</p>	<p>17日</p> <p>たいのからあげ</p> <p>きんぴら</p> <p>ごはん かぶのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.7 kcal 2.8. 5g 中 8.5 kcal 3.5. 3g</p>	<p>18日</p> <p>キリコンカン</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>イタリアン</p> <p>たまごスープ</p> <p>りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.9. 0g 中 8.0 kcal 3.6. 0g</p>	<p>21日 行事食…冬至 (かぼちゃのうまに)</p> <p>いかのてんぷら</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん かぼちゃのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.7. 0g 中 8.2 kcal 3.3. 6g</p>	<p>22日</p> <p>(中)ごさかな</p> <p>(小)ヨーグルト</p> <p>いそに</p> <p>むぎごはん</p> <p>あぶたまどんぶり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 7.0 kcal 3.0. 9g 中 8.0 kcal 3.7. 3g</p>	<p>23日</p> <p>ジャム</p> <p>はるさめ</p> <p>サラダ</p> <p>パン</p> <p>ごもくあんかけ</p> <p>べにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.7. 1g 中 7.8 kcal 3.3. 1g</p>	<p>24日</p> <p>デザート</p> <p>フライドチキン</p> <p>またいのピラフ</p> <p>クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.7 kcal 3.0. 4g 中 8.6 kcal 3.8. 1g</p>	<p>25日</p> <p>しゅうぎょうしき</p> <p>終業式</p> <p>冬休みちゅうも</p> <p>はやね はやおき あさごはん</p>										
<p>21日 行事食…冬至 (かぼちゃのうまに)</p> <p>いかのてんぷら</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん かぼちゃのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.7. 0g 中 8.2 kcal 3.3. 6g</p>	<p>22日</p> <p>(中)ごさかな</p> <p>(小)ヨーグルト</p> <p>いそに</p> <p>むぎごはん</p> <p>あぶたまどんぶり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 7.0 kcal 3.0. 9g 中 8.0 kcal 3.7. 3g</p>	<p>23日</p> <p>ジャム</p> <p>はるさめ</p> <p>サラダ</p> <p>パン</p> <p>ごもくあんかけ</p> <p>べにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.7. 1g 中 7.8 kcal 3.3. 1g</p>	<p>24日</p> <p>デザート</p> <p>フライドチキン</p> <p>またいのピラフ</p> <p>クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.7 kcal 3.0. 4g 中 8.6 kcal 3.8. 1g</p>	<p>25日</p> <p>しゅうぎょうしき</p> <p>終業式</p> <p>冬休みちゅうも</p> <p>はやね はやおき あさごはん</p>															



しがけん あじ 滋賀県の味めぐり

今月は、滋賀県の味めぐりです。「うちまめ汁」は、みそ汁のだしに、うちまめを使う湖北地方の料理です。「打ち豆」とは、大豆を木づちで一粒一粒つぶして乾燥させたものです。戦に「打ち勝つ」というゴロ合わせで、信長が好んで兵士に与えたと伝えられています。「赤丸かぶ」は、米原市で古くから栽培されている伝統野菜です。きめ細やかでかたい肉質、美しい紅色が特徴です。

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) 牛肉(北海道・愛媛・九州) たい(愛媛) えび(インドネシア) いか(南米) かまぼこ・平天(北海道) 豆腐・厚揚げ・油揚げ(カナダ) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) ブロッコリー(愛媛・徳島・香川・鳥取) かぶ(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・香川・徳島・松山) 京ねぎ(愛媛・大分・鳥取) 白菜(愛媛・熊本・徳島) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島) ほうれんそう(愛媛・徳島・松山) にんじん(長崎) キャベツ(愛媛・愛知・熊本) たまねぎ(北海道) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛・松山) りんご(青森・岩手) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) ひじき(松山) こんぶ(北海道)

※ (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】

味めぐり…日本の味めぐり
 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。
 ※ 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>