



令和3年1月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな やさいくだもの かに だいこん かりふらわー ほうかん はれひめ</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>みずな あまくさ</p>	<p>愛媛県の味めぐり</p> <p>「あけぼのずし」は、愛媛県の南部の地域で、酢の代わりに、酸味と香味が強い「かぼす」や「みかん」などの柑橘果汁を使って作った郷土料理です。給食では、愛媛県産の「みかん」などの果汁を酢と合わせて作っています。 「せんざんき」は、東予地方（愛媛県の今治市）の郷土料理です。が、酒、醤油などで下味を付け、片栗粉をまぶして油で揚げていま</p>	<p>8日</p> <p>たいのアーモンドあげ あまずつけ わかめごはん ちゃんこなべ</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく たい あげ わかめ こめ さとう うどん でんぶん あぶら こめこ アーモンド こむぎこ えのきたけ にんじん はくさい しゅんぎく きょうねぎ きゅうり だいこん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 771kcal</td><td>31.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	25.4g	中 771kcal	31.6g																								
エネルギー	たんぱく質																																	
小 613kcal	25.4g																																	
中 771kcal	31.6g																																	
<p>11日</p> <p>せいじん ひ 成人の日</p>	<p>12日</p> <p>チーズ ひじき サラダ もちむぎごはん エッグカレー(ルー)</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 683kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 883kcal</td><td>30.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 683kcal	24.1g	中 883kcal	30.4g	<p>13日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>しょうゆドレッシング サラダ はれひめ ごはん はなやさいのクリーム煮</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 604kcal</td><td>20.5g</td></tr> <tr><td>中 762kcal</td><td>24.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	20.5g	中 762kcal	24.9g	<p>14日</p> <p>たいのからあげ のり きんぴら ごはん だいこんのみそしる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 668kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 845kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 668kcal	26.1g	中 845kcal	32.0g	<p>15日</p> <p>コーン サラダ ごめこパン ポークビーンズ いちご</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 659kcal</td><td>30.5g</td></tr> <tr><td>中 820kcal</td><td>37.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 659kcal	30.5g	中 820kcal	37.8g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 683kcal	24.1g																																	
中 883kcal	30.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 604kcal	20.5g																																	
中 762kcal	24.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 668kcal	26.1g																																	
中 845kcal	32.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 659kcal	30.5g																																	
中 820kcal	37.8g																																	
<p>18日 我が家の献立 優秀作品</p> <p>とりにくとごんさいのたまごみごはん すいとん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 650kcal</td><td>28.3g</td></tr> <tr><td>中 818kcal</td><td>34.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 650kcal	28.3g	中 818kcal	34.4g	<p>19日</p> <p>ごまあえ なつとう ごはん にくじゃが</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 654kcal</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>中 817kcal</td><td>28.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 654kcal	23.9g	中 817kcal	28.2g	<p>20日</p> <p>ポイル やさい こくとうパン みそラーメン たいのごまあえ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 641kcal</td><td>29.3g</td></tr> <tr><td>中 813kcal</td><td>37.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 641kcal	29.3g	中 813kcal	37.0g	<p>21日</p> <p>カラフルナムル アーモンド もちむぎごはん ちゅうかどんぶり(ぐ)</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 636kcal</td><td>28.0g</td></tr> <tr><td>中 796kcal</td><td>34.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 636kcal	28.0g	中 796kcal	34.6g	<p>22日 行事食…正月 (くりきんとん)</p> <p>えびのこうみあげ くりきんとん ごはん はくさいのペーコンのスープ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 673kcal</td><td>25.2g</td></tr> <tr><td>中 856kcal</td><td>31.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 673kcal	25.2g	中 856kcal	31.3g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 650kcal	28.3g																																	
中 818kcal	34.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 654kcal	23.9g																																	
中 817kcal	28.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 641kcal	29.3g																																	
中 813kcal	37.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 636kcal	28.0g																																	
中 796kcal	34.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 673kcal	25.2g																																	
中 856kcal	31.3g																																	
<p>25日 旬…大根のあまみそいため</p> <p>だいこんのあまみそいため ポスカン ごこくまいいりごはん とうふじる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 594kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 751kcal</td><td>29.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	23.7g	中 751kcal	29.8g	<p>26日</p> <p>「りょう」でくぼる こいわしのからあげ さんしよくあえ ごはん いそに</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 636kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 805kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 636kcal	25.8g	中 805kcal	32.0g	<p>27日</p> <p>だいこん サラダ パン ごこくまいいりごはん ようふうにこみ きなこまめ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>26.5g</td></tr> <tr><td>中 763kcal</td><td>32.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	26.5g	中 763kcal	32.7g	<p>28日 味めぐり…愛媛県</p> <p>せんざんき おひたし のり あけぼのずし すましじる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 617kcal</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>中 832kcal</td><td>32.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	27.5g	中 832kcal	32.2g	<p>29日</p> <p>ぶりのかばやきふう ゆずふうみづけ ごはん けんちんじる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 658kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 817kcal</td><td>32.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 658kcal	27.1g	中 817kcal	32.2g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 594kcal	23.7g																																	
中 751kcal	29.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 636kcal	25.8g																																	
中 805kcal	32.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 615kcal	26.5g																																	
中 763kcal	32.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 617kcal	27.5g																																	
中 832kcal	32.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 658kcal	27.1g																																	
中 817kcal	32.2g																																	

松山市学校給食の今月の食品産地予定
牛肉(北海道・愛媛・九州・四国) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) いわし(香川) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) かまぼこ・すり身(北海道) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎) さつまいも(徳島・鹿児島・熊本・宮崎) こまつな(愛媛・福岡・熊本・鳥取・徳島) にんじん(長崎) カリフラワー(熊本・愛媛・岡山・徳島・高知) キャベツ(愛媛・松山・熊本・福岡・愛知・徳島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) だいこん(愛媛・熊本・長崎・大分・香川・徳島) ごぼう(北海道・青森・岡山) たまねぎ(北海道) はくさい(愛媛) くり(愛媛) はれひめ(愛媛) ポスカン(愛媛) いちご(愛媛・佐賀・熊本・高知) まいたけ(福岡・香川) エリンギ(香川) しいたけ(北海道) きくらげ(松山) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城・岩手) くきわかめ(徳島) ひじき(松山)

※ (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…旬の食材を活かした献立
※ 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>