



令和4年12月 予定献立表

松山市湯山学校給食共同調理場

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</p> <p>ブロッコリー しゆんぎく だいこん はくさい</p> <p>きょうねぎ かぶ はまち ほたて いか べにまどんな ゆず</p>	<p>味のめぐり【大阪府】</p> <p>あじ おおさか府</p> <p>今月の味のめぐり献立は、「大阪府」です。 『かやくご飯』は、野菜や肉などの具材を入れて炊いた炊き込みご飯のことです。かやくは「加薬」の意味があり、旬の野菜などを加えて栄養価を高め薬効をあげることからその名がついたと言われています。『かす汁』は、酒蔵が多い関西地方で親しまれている料理で、寒い時期には体を温めてくれます。</p>		<p>1日</p> <p>みかん おこのみでん ごこまいりごはん ほうとう</p> <p>赤 みかん 黄 ごこまいりごはん ほうとう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 591kcal</td><td>22.1g</td></tr> <tr><td>中 743kcal</td><td>27.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 591kcal	22.1g	中 743kcal	27.1g	<p>2日</p> <p>アーモンド オムレツ ごはん けんちんじる</p> <p>赤 アーモンド 黄 オムレツ 緑 ごはん けんちんじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 581kcal</td><td>23.3g</td></tr> <tr><td>中 721kcal</td><td>27.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	23.3g	中 721kcal	27.5g	<p>3日</p> <p>ぎゆうにゆう あげ とりにく たまご かまぼこ</p> <p>赤 とりにく 黄 あげ たまご かまぼこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 562kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 718kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	25.9g	中 718kcal	32.3g	<p>4日</p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ ごはん あつあげいり はっほうさい</p> <p>赤 きりぼしだいこんのちゅうかサラダ 黄 ごはん あつあげいり はっほうさい</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 602kcal</td><td>28.7g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>35.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	28.7g	中 754kcal	35.7g	<p>5日</p> <p>ぶたにくとじゃがいものいためもの こめパン りんご パンプキンスープ</p> <p>赤 ぶたにくとじゃがいものいためもの 黄 こめパン りんご パンプキンスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 649kcal</td><td>30.4g</td></tr> <tr><td>中 810kcal</td><td>38.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 649kcal	30.4g	中 810kcal	38.1g	<p>6日</p> <p>味のめぐり…大阪府 そくせきづけ かきあげ かやくごはん かすじる</p> <p>赤 味のめぐり…大阪府 黄 そくせきづけ かきあげ かやくごはん かすじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 572kcal</td><td>22.2g</td></tr> <tr><td>中 729kcal</td><td>27.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 572kcal	22.2g	中 729kcal	27.2g	<p>7日</p> <p>ぎゆうにゆう あげ とりにく たまご かまぼこ</p> <p>赤 とりにく 黄 あげ たまご かまぼこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 562kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 718kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	25.9g	中 718kcal	32.3g	<p>8日</p> <p>旬…ほたてごはん チンゲンサイのおひたし ホキのごまあげ ほたてごはん かぶのみそしる</p> <p>赤 旬…ほたてごはん 黄 チンゲンサイのおひたし ホキのごまあげ ほたてごはん かぶのみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 562kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 717kcal</td><td>34.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	27.1g	中 717kcal	34.0g	<p>9日</p> <p>ぎゆうにゆう ひじき だいず とりにく いか こめ でんぶん あぶら こんにやく さとう アーモンド にんじん しょうが だいこん</p> <p>赤 ひじき 黄 だいず とりにく いか こめ でんぶん あぶら こんにやく さとう アーモンド 緑 にんじん しょうが だいこん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>29.2g</td></tr> <tr><td>中 782kcal</td><td>36.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	29.2g	中 782kcal	36.6g	<p>10日</p> <p>味のめぐり…大阪府 スライスチーズ ハンバーグのソースかけ ひめむぎパン ほうれんそうのスープ ポイルキャベツ</p> <p>赤 味のめぐり…大阪府 黄 スライスチーズ ハンバーグのソースかけ ひめむぎパン ほうれんそうのスープ ポイルキャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 649kcal</td><td>30.4g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>36.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 649kcal	30.4g	中 781kcal	36.2g	<p>11日</p> <p>ぎゆうにゆう あげ とりにく たまご かまぼこ</p> <p>赤 とりにく 黄 あげ たまご かまぼこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 562kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 718kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	25.9g	中 718kcal	32.3g	<p>12日</p> <p>ぎゆうにゆう とりにく たまご かまぼこ</p> <p>赤 とりにく 黄 たまご かまぼこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 562kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 718kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	25.9g	中 718kcal	32.3g	<p>13日</p> <p>ぎゆうにゆう とりにく たまご かまぼこ</p> <p>赤 とりにく 黄 たまご かまぼこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 562kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 718kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	25.9g	中 718kcal	32.3g	<p>14日</p> <p>ぎゆうにゆう とりにく たまご かまぼこ</p> <p>赤 とりにく 黄 たまご かまぼこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 562kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 718kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	25.9g	中 718kcal	32.3g	<p>15日</p> <p>ぎゆうにゆう とりにく たまご かまぼこ</p> <p>赤 とりにく 黄 たまご かまぼこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 562kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 718kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	25.9g	中 718kcal	32.3g	<p>16日</p> <p>ぎゆうにゆう とりにく たまご かまぼこ</p> <p>赤 とりにく 黄 たまご かまぼこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 562kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 718kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	25.9g	中 718kcal	32.3g	<p>17日</p> <p>ぎゆうにゆう とりにく たまご かまぼこ</p> <p>赤 とりにく 黄 たまご かまぼこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 562kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 718kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	25.9g	中 718kcal	32.3g	<p>18日</p> <p>ぎゆうにゆう とりにく たまご かまぼこ</p> <p>赤 とりにく 黄 たまご かまぼこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 562kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 718kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	25.9g	中 718kcal	32.3g	<p>19日</p> <p>ぎゆうにゆう とりにく たまご かまぼこ</p> <p>赤 とりにく 黄 たまご かまぼこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 562kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 718kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	25.9g	中 718kcal	32.3g	<p>20日</p> <p>ぎゆうにゆう とりにく たまご かまぼこ</p> <p>赤 とりにく 黄 たまご かまぼこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 562kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 718kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	25.9g	中 718kcal	32.3g	<p>21日</p> <p>ぎゆうにゆう とりにく たまご かまぼこ</p> <p>赤 とりにく 黄 たまご かまぼこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 562kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 718kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	25.9g	中 718kcal	32.3g	<p>22日</p> <p>行事食…冬至 (かぼちゃのどぼろ煮) ゆずふうみづけ ししゃものなばんづけ 小・中 2び ごはん かぼちゃのどぼろ煮</p> <p>赤 ゆずふうみづけ 黄 ししゃものなばんづけ 小・中 2び 緑 ごはん かぼちゃのどぼろ煮</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 617kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>29.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	25.4g	中 758kcal	29.8g	<p>23日</p> <p>しゅうぎょうしき 終業式</p> <p>←冬至には、無病息災を祈って『かぼちゃ』を食べるんだよ。来年もみんな元気にすごそうね!</p> <p>そが小キャラクター そがレンジャー</p>
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																												
小 591kcal	22.1g																																																																																																																																																												
中 743kcal	27.1g																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																												
小 581kcal	23.3g																																																																																																																																																												
中 721kcal	27.5g																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																												
小 562kcal	25.9g																																																																																																																																																												
中 718kcal	32.3g																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																												
小 602kcal	28.7g																																																																																																																																																												
中 754kcal	35.7g																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																												
小 649kcal	30.4g																																																																																																																																																												
中 810kcal	38.1g																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																												
小 572kcal	22.2g																																																																																																																																																												
中 729kcal	27.2g																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																												
小 562kcal	25.9g																																																																																																																																																												
中 718kcal	32.3g																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																												
小 562kcal	27.1g																																																																																																																																																												
中 717kcal	34.0g																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																												
小 615kcal	29.2g																																																																																																																																																												
中 782kcal	36.6g																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																												
小 649kcal	30.4g																																																																																																																																																												
中 781kcal	36.2g																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																												
小 562kcal	25.9g																																																																																																																																																												
中 718kcal	32.3g																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																												
小 562kcal	25.9g																																																																																																																																																												
中 718kcal	32.3g																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																												
小 562kcal	25.9g																																																																																																																																																												
中 718kcal	32.3g																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																												
小 562kcal	25.9g																																																																																																																																																												
中 718kcal	32.3g																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																												
小 562kcal	25.9g																																																																																																																																																												
中 718kcal	32.3g																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																												
小 562kcal	25.9g																																																																																																																																																												
中 718kcal	32.3g																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																												
小 562kcal	25.9g																																																																																																																																																												
中 718kcal	32.3g																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																												
小 562kcal	25.9g																																																																																																																																																												
中 718kcal	32.3g																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																												
小 562kcal	25.9g																																																																																																																																																												
中 718kcal	32.3g																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																												
小 562kcal	25.9g																																																																																																																																																												
中 718kcal	32.3g																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																												
小 562kcal	25.9g																																																																																																																																																												
中 718kcal	32.3g																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																												
小 617kcal	25.4g																																																																																																																																																												
中 758kcal	29.8g																																																																																																																																																												

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ほたて(北海道) いか(中南米) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・すり身・平天(北海道) 大豆(北海道) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・オセアニア州) 小松菜(愛媛・福岡・徳島) ほうれん草(愛媛・徳島・松山) 白菜(愛媛・徳島・熊本) かぶ(愛媛) だいこん(愛媛・熊本・長崎・松山・徳島・青森) 京ねぎ(愛媛・鳥取・大分) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛) 里芋(九州) わかめ(宮城) ひじき(松山) 昆布(北海道) きくらげ(松山) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長

※ (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】
 ※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)に基づいて算出しています。

味のめぐり…日本の味のめぐり献立
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。

松山市の学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html> <松山市HP>
 出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_yourui/search_menu/index.html
 使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」