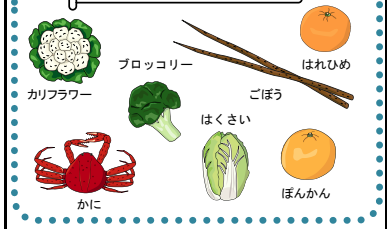
B班

# 令和5年1月 予定献立表

松山市湯山学校給食共同調理場

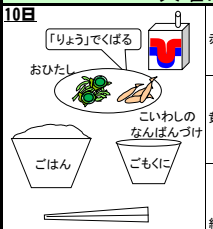
## 月曜日

旬の魚・野菜・果物




## 火曜日

**10日**




| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 629kcal | 26．7g |
| 中 796kcal | 33．0g |

赤：ぎゅうにゅう／ちくわ／だいず／こんぶ／いわし／とりにく
黄：こめ／こんにゃく／あぶら／さとう／でんぷん
緑：ごぼう／はくさい／にんじん／たけのこ／さやいんげん／ねぎ／たまねぎ／ほうれんそう

## 水曜日

**11日**

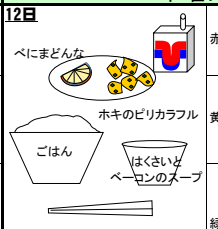
行事食…正月（きんとん）

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 652kcal | 28．9g |
| 中 827kcal | 36．8g |

赤：ぎゅうにゅう／ベーコン／ぶたにく／たまご／だいず／ポークウインナー
黄：パン／くり／じゃがいも／あぶら／さとう／さつまいも
緑：ほうれんそう／にんじん／コーン／たまねぎ／にんにく／トマト

## 木曜日

**12日**

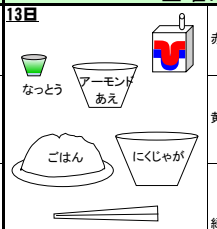



| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 574kcal | 23．3g |
| 中 728kcal | 28．9g |

赤：ぎゅうにゅう／ベーコン／ホキ
黄：こめ／でんぷん／あぶら／ごまあぶら／さとう
緑：しめじ／コーン／エリンギ／ピーマン／にんじん／きょうねぎ／たまねぎ／はくさい／にんにく／べにまどんな

## 金曜日

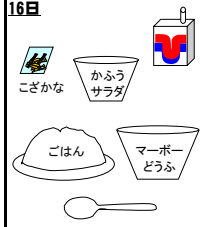
**13日**




| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 616kcal | 25．7g |
| 中 778kcal | 30．6g |

赤：ぎゅうにゅう／ぶたにく／なっとう
黄：こめ／アーモンド／さとう／あぶら／じゃがいも／こんにゃく
緑：たまねぎ／さやいんげん／にんじん／こまつな／キャベツ

**16日**




| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 602kcal | 29．1g |
| 中 762kcal | 35．4g |

赤：ぎゅうにゅう／だいず／ぶたにく／みそ／こにぼし／とうふ
黄：こめ／はるさめ／でんぷん／あぶら／さとう／ごまあぶら
緑：しいたけ／にんにく／にんじん／きくらげ／たまねぎ／コーン／きょうねぎ／きゅうり／にら／たけのこ／しょうが

**17日**

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 586kcal | 24．9g |
| 中 764kcal | 31．6g |

赤：ぎゅうにゅう／とりにく／みそ／さば
黄：こめ／さつまいも／あぶら／でんぷん／さとう
緑：ごぼう／たくあん／きょうねぎ／はくさい／しょうが／だいこん／ねぎ／にんじん／キャベツ

**18日**

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 548kcal | 21．3g |
| 中 684kcal | 26．1g |

赤：ぎゅうにゅう／ポークウインナー／わかめ／こんぶ
黄：パン／ごまあぶら／じゃがいも／くろざとう／さとう／あぶら
緑：パセリ／いちご／キャベツ／にんじん／たまねぎ／コーン／だいこん／きゅうり

**19日**

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 571kcal | 27．2g |
| 中 705kcal | 33．5g |

赤：ぎゅうにゅう／わかめ／たい／ぶたにく／たまご
黄：こめ／ちゅうかそば／こむぎこ／あぶら／さとう
緑：ねぎ／きくらげ／もやし／にんじん／しそ／キャベツ／きゅうり

**20日** 旬…花野菜のクリーム煮

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 656kcal | 28．9g |
| 中 824kcal | 36．4g |

赤：ぎゅうにゅう／とりにく／だいず／こにぼし
黄：こめこパン／さつまいも／じゃがいも／くろざとう／あぶら／さとう／でんぷん
緑：にんじん／ブロッコリー／カリフラワー／たまねぎ／コーン／きゅうり／キャベツ

**23日**

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 688kcal | 25．1g |
| 中 874kcal | 30．8g |

赤：ぎゅうにゅう／ぶたにく／チーズ
黄：こめ／くろざとう／もちむぎ／あぶら／じゃがいも／ごまあぶら／さつまいも／さとう
緑：にんにく／しめじ／たまねぎ／にんじん／ブロッコリー／キャベツ／コーン

**24日** 味めぐり…愛媛県

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 631kcal | 29．7g |
| 中 827kcal | 37．2g |

赤：ぎゅうにゅう／たい／ぶたにく／こんぶ／とりにく／みそ
黄：こめ／さとう／じゃがいも／こめこ／あぶら／でんぷん
緑：しょうが／ゆず／ねぎ／だいこん／たまねぎ／ごぼう／にんじん／ひのかぶづけ

**25日**

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 585kcal | 25．3g |
| 中 748kcal | 32．0g |

赤：ぎゅうにゅう／とりにく／にぼし／たまご／えび／あげ
黄：パン／でんぷん／うどん／さとう／あぶら／こむぎこ
緑：たまねぎ／きゅうり／にんじん／キャベツ／ねぎ／レモン／しいたけ／ごぼう／かぼちゃ／さやいんげん

**26日**

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 566kcal | 22．8g |
| 中 716kcal | 28．3g |

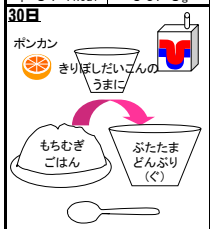
赤：ぎゅうにゅう／ぶたにく／みそ／とうふ／ひじき
黄：こめ／じゃがいも／ごまあぶら／あぶら／さとう
緑：にら／コーン／しめじ／きゅうり／キムチ／はれひめ／はくさい／しょうが／にんじん／キャベツ

**27日**

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 560kcal | 23．7g |
| 中 724kcal | 29．7g |

赤：ぎゅうにゅう／わかめ／とりにく／とうふ／のり／うずらたまご
黄：こめ／さつまいも／でんぷん／あぶら／さとう
緑：ねぎ／にんじん／えのきたけ／たまねぎ／レモン／キャベツ／ほうれんそう

**30日**




| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 625kcal | 29．3g |
| 中 790kcal | 36．1g |

赤：ぎゅうにゅう／ぶたにく／あげ／とりにく／ひらてん／たまご
黄：こめ／もちむぎ／じゃがいも／こんにゃく／さとう
緑：たまねぎ／ポンカン／にんじん／しいたけ／ねぎ／きりぼしだいこん／ごぼう／えだまめ

**31日**

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 629kcal | 24．8g |
| 中 814kcal | 30．9g |

赤：ぎゅうにゅう／とりにく／まぐろ／とうふ／だいず／すりみ／のり／たまご
黄：こめ／みどりまい／はだかむぎ／さといも／もちむぎ／すいとん／くろまい／あぶら／あかまい／でんぷん／コーンフレーク
緑：ねぎ／ごぼう／えのきたけ／きくらげ／にんじん／だいこん／はくさい

## 味めぐり【愛媛県】

今月の味めぐり献立は、「愛媛県」です。

**『鯛めし』**は、鯛を米と一緒に炊いて食べる中予・東予地方の鯛めしと、鯛の刺身を調味料に漬け込みご飯の上にのせて食べる南予地方の鯛めしがあります。中予・東予地方の鯛めしは鯛を丸ごと炊き込むため、鯛のうま味が全体に広がりおいしくなります。また、鯛をお頭付きのまま炊き込むことからハレの日によく食べられています。

**『せんざんき』**は、鶏肉をしょうゆや酒などで漬け込み、でん粉をまぶして揚げた料理で、鶏料理の盛んな今治地域の郷土料理です。

**愛媛県産小麦粉を使用したパン**

25日のコッペパンは、愛媛県産の小麦粉「せときらら」をブレンドして作ったパンです。

**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) さば(宮城) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いわし(鹿児島) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) すりみ・平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) わかめ(宮城)
じゃがいも(北海道・松山・長崎・愛媛) にんじん(長崎) たまねぎ(北海道) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・大分・徳島・香川・松山) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(愛媛・熊本・徳島・岡山) こんぶ(北海道)
キャベツ(松山・愛媛・熊本) はくさい(愛媛) ごぼう(北海道・青森・宮崎・岡山) こまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取) いちご(愛媛) はれひめ(愛媛・松山) ポンカン(愛媛・松山) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) 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】
※ 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＞

画像提供元：今治市観光課
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」