

## 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>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、しょうが、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壤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>3学期始業式</p>	
12日 せいじんひ 成人の日	13日 かいそうサラダ ホキのからあげ ごはん ごぼう エネルギー 小 5 8 8 kcal 中 7 4 8 kcal	14日 こめ じやがいも マカロニ でんぶん ごまあぶら きゅうにゅう ベーコン 赤 とりにく しきとさかのり あかとさかのり たまねぎ にんじん はくさい パセリ コーン エネルギー 小 6 2 7 kcal 中 8 0 2 kcal	15日 ごめ あぶら さとう ごまあぶら きゅうにゅう ぶたにくのカレーあげ ごはん ごもくに エネルギー 小 5 5 8 kcal 中 7 1 9 kcal	16日 パン ごめ あぶら ごまあぶら きゅうにゅう パン ぞうすい エネルギー 小 6 2 6 kcal 中 7 8 3 kcal
19日 「りょう」でくばる ボイルキャベツ ごはん ぶたじる エネルギー 小 5 9 0 kcal 中 7 5 6 kcal	20日 ごめ さつまいも あぶら でんぶん きゅうにゅう みそ ぶたにく あげ ねぎ にんじん だいこん ごぼう キャベツ エネルギー 小 6 0 8 kcal 中 7 6 8 kcal	21日 旬…花野菜のクリーム煮 かふう サラダ ごはん マーボー どうふ エネルギー 小 6 3 7 kcal 中 7 9 9 kcal	22日 こくとうパン あぶら さとう じゃがいも はれひめ ぶたにく とうふ たまねぎ きょうねぎ きくらげ にら たけのこ しょうが ににく エネルギー 小 6 0 2 kcal 中 7 6 6 kcal	23日 パン ごまあぶら ビーフン あぶら さとう ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう ごはん にくじやが にんじん たまねぎ こまつな キャベツ グリンピース エネルギー 小 5 9 8 kcal 中 7 6 9 kcal
26日 ポンカン ごま え ごはん さといもの そぼろに エネルギー 小 5 9 2 kcal 中 7 3 6 kcal	27日 味めぐり…愛媛県 レモンふうみづけ せんざんき きゅうにゅう あげ たいめし すまじる エネルギー 小 5 9 0 kcal 中 7 6 5 kcal	28日 行事食…正月料理 (餅のかぶなます) ひのかぶなます たいのからあげ ごはん すいとん エネルギー 小 6 0 3 kcal 中 7 6 5 kcal	29日 こめ さとう すいとん ごめこ ひのかぶなます たいのからあげ ごはん すいとん エネルギー 小 6 1 9 kcal 中 7 8 0 kcal	30日 愛媛県産小麦粉「せときらら」 を使用したパン たまごなしマヨネーズ パン ポテト サラダ ひじき サラダ ごさかな ぎゅうにゅう あげどうふ あつあげ カレー(ルウ) もちむぎ ごはん エネルギー 小 5 7 0 kcal 中 7 0 8 kcal

松山市学校給食の  
今月の主な食品の予定地

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) ポンカン(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【熟や力のものになる食品】

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/kosodate/kyuuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

