

# 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『鰯めし』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、鰯と米と一緒に炊き込み、炊きあがった後で鰯の身をほぐし、熱いごはんと混ぜて食べます。南予地方では、鰯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鰯めしが親しまれています。</p> <p>『せんざんき』は、鶏肉をしょうゆ、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>12日</p> <p>せいじんひ 成人の日</p>	<p>13日</p>	<p>14日</p> <p>「りょうでくばる」</p>	<p>15日</p> <p>旬・花野菜のクリーム煮</p>	<p>16日</p>
<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 602kcal 23.1g 中 768kcal 27.8g</p>	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 574kcal 23.0g 中 732kcal 28.4g</p>	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 612kcal 26.2g 中 776kcal 33.2g</p>	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 584kcal 26.7g 中 749kcal 33.0g</p>	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 627kcal 21.2g 中 786kcal 25.7g</p>
<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 569kcal 24.7g 中 724kcal 30.4g</p>	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 635kcal 25.8g 中 789kcal 31.6g</p>	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 566kcal 24.2g 中 729kcal 30.6g</p>	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 652kcal 26.8g 中 787kcal 32.4g</p>	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 627kcal 21.2g 中 786kcal 25.7g</p>
<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 648kcal 24.8g 中 833kcal 31.0g</p>	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 556kcal 26.7g 中 712kcal 34.4g</p>	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 589kcal 25.9g 中 762kcal 33.3g</p>	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 569kcal 27.6g 中 707kcal 34.3g</p>	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 576kcal 21.6g 中 725kcal 26.0g</p>

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・岡山) 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【熱や力のものとなる食品】  
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  
☺ … 契約農家の野菜を使ったメニュー (食品は太字)

※ 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>



