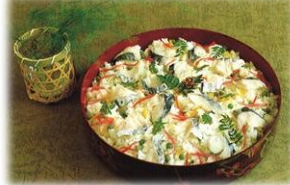



月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日


あし おか やま けん
味めぐり【岡山県】

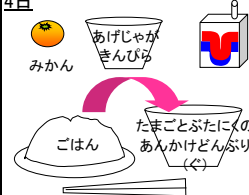
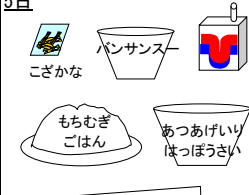
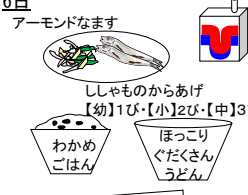
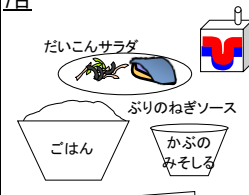
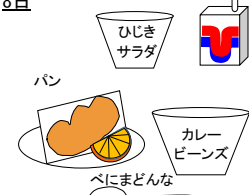
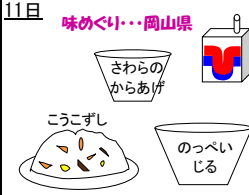
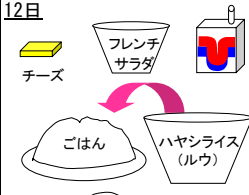


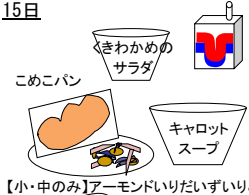





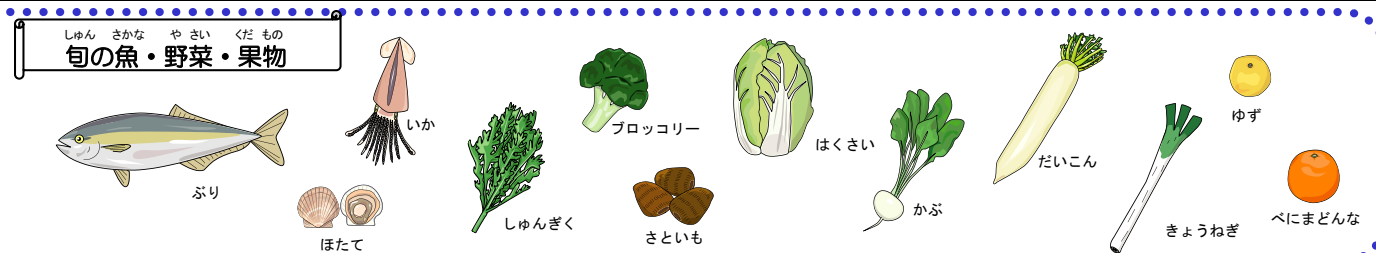


今月の味めぐり献立は『岡山県』です。
『こうこ寿司』は、陸揚げされた鱈を使って豊漁を祝い、漁の安全を祈願して作られる料理です。
「こうこ」とは沢庵のことで、寿司の皿の端に添えられていた沢庵が寿司に混ざり、一緒に食べるとおいしかったことから、誕生したといわれています。
給食では、生の鱈を使用できないため、鱈は、から揚げにして組み合わせています。



岡山県は、「晴れの国」といわれるほど温暖で晴れた日が多く、自然災害の少ない地域です。
ぶどうや桃をはじめとした高品質の果物の生産地としても有名です。また、瀬戸内海の魚介類も豊富で、海の幸・山の幸に恵まれています。



<p>4日</p>  <p>みかん あげじゃが きんぴら ごはん たまごぶたにの あんかけどんぶり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 637kcal</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>中 813kcal</td><td>35.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 637kcal	27.7g	中 813kcal	35.2g	<p>5日</p>  <p>パンサンス ごさかな もちむぎ ごはん あつあげいり ほうほうさい</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 590kcal</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>33.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 590kcal	27.5g	中 752kcal	33.6g	<p>6日</p>  <p>アーモンドなます ししゃものからあげ わかめ ごはん ほっこり ぐだくさんうどん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 570kcal</td><td>22.1g</td></tr> <tr><td>中 744kcal</td><td>28.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 570kcal	22.1g	中 744kcal	28.2g	<p>7日</p>  <p>だいこんサラダ ぶりのねぎソース ごはん かぶのみそ汁</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 576kcal</td><td>22.1g</td></tr> <tr><td>中 733kcal</td><td>26.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	22.1g	中 733kcal	26.8g	<p>8日</p>  <p>ひじき サラダ パン カレー ビーンズ ぺにまどんな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 637kcal</td><td>29.5g</td></tr> <tr><td>中 792kcal</td><td>36.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 637kcal	29.5g	中 792kcal	36.2g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 637kcal	27.7g																																	
中 813kcal	35.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 590kcal	27.5g																																	
中 752kcal	33.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 570kcal	22.1g																																	
中 744kcal	28.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 576kcal	22.1g																																	
中 733kcal	26.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 637kcal	29.5g																																	
中 792kcal	36.2g																																	
<p>11日</p>  <p>みかん さわらの からあげ こうごずし のっぺい 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 595kcal</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>33.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	27.5g	中 758kcal	33.5g	<p>12日</p>  <p>チーズ フレンチ サラダ ごはん ハヤシライス(ルウ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>21.2g</td></tr> <tr><td>中 759kcal</td><td>25.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	21.2g	中 759kcal	25.2g	<p>13日</p>  <p>みかん ヤンニョム チキン ごはん ワンタン 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 618kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 775kcal</td><td>31.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	25.4g	中 775kcal	31.1g	<p>14日</p>  <p>なつとう ごまいり いそあえ ごはん おでん</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>25.1g</td></tr> <tr><td>中 734kcal</td><td>30.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	25.1g	中 734kcal	30.2g	<p>15日</p>  <p>きわかめの サラダ こめパン キャロット スープ 【小・中のみ】アーモンドいりだいたいずりこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 599kcal</td><td>28.9g</td></tr> <tr><td>中 749kcal</td><td>36.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	28.9g	中 749kcal	36.3g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 595kcal	27.5g																																	
中 758kcal	33.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 603kcal	21.2g																																	
中 759kcal	25.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 618kcal	25.4g																																	
中 775kcal	31.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 581kcal	25.1g																																	
中 734kcal	30.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 599kcal	28.9g																																	
中 749kcal	36.3g																																	
<p>18日</p>  <p>はくさいのおひたし さんしよくあげ ごはん いそに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>23.2g</td></tr> <tr><td>中 765kcal</td><td>28.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	23.2g	中 765kcal	28.3g	<p>19日</p>  <p>ごまあえ ぶたにくのしょうがやき もちむぎ ごはん のりの みそ汁</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 570kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 724kcal</td><td>32.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 570kcal	26.4g	中 724kcal	32.6g	<p>20日</p>  <p>しょうゆドレッシング サラダ こくとうパン いかのてんぷら みかん クリームに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 751kcal</td><td>29.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	24.2g	中 751kcal	29.3g	<p>21日 行事食…冬至 (かぼちゃの含め煮)</p>  <p>ゆずふうみづけ いかのてんぷら ごはん かぼちゃの かくめ汁</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 577kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 739kcal</td><td>30.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 577kcal	25.0g	中 739kcal	30.9g	<p>22日</p>  <p>クリスマス デザート サブジ パン たまご スープ とりにくのからあげ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 578kcal</td><td>30.3g</td></tr> <tr><td>中 721kcal</td><td>37.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	30.3g	中 721kcal	37.5g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 603kcal	23.2g																																	
中 765kcal	28.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 570kcal	26.4g																																	
中 724kcal	32.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 609kcal	24.2g																																	
中 751kcal	29.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 577kcal	25.0g																																	
中 739kcal	30.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 578kcal	30.3g																																	
中 721kcal	37.5g																																	
<p>25日</p> <div style="border: 2px dashed blue; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">旬の魚・野菜・果物</p>  <p>ぶり、ほたて、いかに、しゅんぎく、さといも、ブロッコリー、はくさい、かぶ、だいこん、きょうねぎ、ゆず、ぺにまどんな</p> </div>																																		

第2学期 終業式

愛媛生まれの紅まどんな

紅まどんなは、2006年に愛媛県で誕生したの柑橘で、「まつやま農林水産物ブランド」の一つです。果肉はゼリーのようになめらかで、果汁たっぷりです。また、紅まどんなの皮は、デリケートなため、ビニールハウスなどで、雨が当たらないように大切に育てられます。

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・鶏肉(愛媛) ぶり(愛媛) さわら(韓国) ししゃも(ノルウェー) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) ほたて(青森) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・愛媛) 平天・すりみ(北海道・アメリカ) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) のり(香川) じゃがいも(北海道・長崎) かぼちゃ(トンガ・メキシコ・ニュージーランド・愛媛) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・徳島) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本) たまねぎ(北海道) にんじん(長崎・松山) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・岡山・鳥取) かぶ(愛媛・松山) はくさい(愛媛・徳島・熊本) だいこん(愛媛・長崎・熊本・松山・徳島・長野・鹿児島・青森・香川) 京ねぎ(鳥取・愛媛・大分・松山) さといも(大分) しめじ(香川・福岡) 紅まどんな(愛媛・松山) ゆず(高知) たけのこ(愛媛) しいたけ(三重) きくらげ(松山) わかめ(宮城) 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/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>
<松山市HP>