



月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日

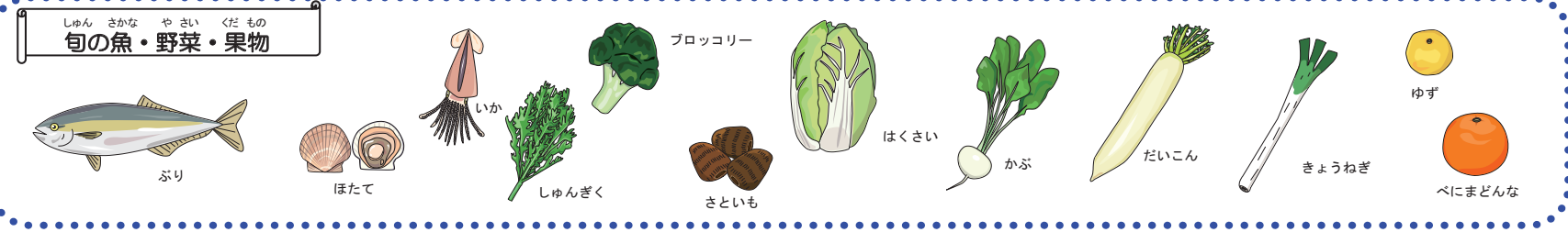
**味のめぐり【岡山県】**

今月の味のめぐり献立は『岡山県』です。  
 『こうご寿司』は、陸揚げされた鰯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。  
 「こうご」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、生の鰯を使用できないため、鰯は、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><b>4日</b></p> <p>はくさいのおひたし</p> <p>ほたていききあげ</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 23.8g 中 766kcal 28.2g</p>	<p><b>5日</b></p> <p>きわかめのサラダ</p> <p>こめパン</p> <p>キャロットスープ</p> <p>(小中)アーモンドだいたいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 28.9g 中 749kcal 36.3g</p>	<p><b>6日</b></p> <p>ごまあえ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>のりのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 567kcal 26.3g 中 721kcal 32.5g</p>	<p><b>7日</b></p> <p>あんニョムチキン</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 623kcal 25.7g 中 789kcal 31.5g</p>	<p><b>8日</b></p> <p>アーモンドなます</p> <p>しやものからあげ</p> <p>ほつこり</p> <p>ごはんにんじん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 23.3g 中 800kcal 29.8g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>はくさいのおひたし</p> <p>ほたていききあげ</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 23.8g 中 766kcal 28.2g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>きゆうにゆう</p> <p>えび</p> <p>ぶたにく</p> <p>チーズ</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>あつあげいり</p> <p>はっぼうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 27.5g 中 749kcal 33.7g</p>	<p><b>11日</b></p> <p>みたらし</p> <p>すいとん</p> <p>パン</p> <p>やさいたつぷり</p> <p>つくねあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 26.4g 中 754kcal 32.9g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>なつとう</p> <p>ごまいり</p> <p>いそあえ</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 24.7g 中 734kcal 30.5g</p>	<p><b>13日</b></p> <p>きゆうにゆう</p> <p>やきどうふ</p> <p>うずらたまご</p> <p>ひらたく</p> <p>ちくわ</p> <p>なつとう</p> <p>ごま</p> <p>だいにんじん</p> <p>キャベツ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 28.6g 中 785kcal 35.1g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>ひむぎパン</p> <p>カレー</p> <p>ビーンス</p> <p>べにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 648kcal 20.2g 中 809kcal 24.2g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>旬…ぶりのねぎソース</p> <p>ぶりの</p> <p>ねぎソース</p> <p>ごはん</p> <p>かぶ</p> <p>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 24.4g 中 759kcal 29.1g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>きゆうにゆう</p> <p>みそ</p> <p>ぶたにく</p> <p>だいにんじん</p> <p>あげ</p> <p>こめ</p> <p>でんぶ</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>じゃがいも</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>えだまめ</p> <p>キャベツ</p> <p>きゅうり</p> <p>コーン</p> <p>きょうねぎ</p> <p>ぶりにぼし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 24.4g 中 759kcal 29.1g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>きゆうにゆう</p> <p>えび</p> <p>ぶたにく</p> <p>さわら</p> <p>こめ</p> <p>こむぎ</p> <p>あぶら</p> <p>でんぶ</p> <p>さとう</p> <p>じゃがいも</p> <p>にんじん</p> <p>しょうが</p> <p>しいたけ</p> <p>さやいんげん</p> <p>たけのこ</p> <p>ごぼう</p> <p>ねぎ</p> <p>だいこん</p> <p>とりにく</p> <p>さわら</p> <p>こむぎ</p> <p>あぶら</p> <p>しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 27.5g 中 758kcal 33.5g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>しょうゆドレッシング</p> <p>サラダ</p> <p>こくとうパン</p> <p>クリームに</p> <p>(小中)みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 622kcal 24.4g 中 759kcal 29.4g</p>	<p><b>19日</b></p> <p>わかどりの</p> <p>しおこうじからあげ</p> <p>サブジ</p> <p>ごはん</p> <p>たまご</p> <p>スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 24.7g 中 734kcal 30.5g</p>	<p><b>20日</b></p> <p>きゆうにゆう</p> <p>たまご</p> <p>とりにく</p> <p>ペーコン</p> <p>こめ</p> <p>じゃがいも</p> <p>あぶら</p> <p>でんぶ</p> <p>さとう</p> <p>クリスマスデザート</p> <p>たまねぎ</p> <p>キャベツ</p> <p>にんじん</p> <p>ほうれんそう</p> <p>セロリ</p> <p>えのきたけ</p> <p>しょうが</p> <p>きりぼしだいこん</p> <p>はるさめ</p> <p>サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシライス</p> <p>(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 648kcal 20.2g 中 809kcal 24.2g</p>	<p><b>21日</b></p> <p>きゆうにゆう</p> <p>ぶたにく</p> <p>ぶたにく</p> <p>こめ</p> <p>はるさめ</p> <p>じゃがいも</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>クリスマスデザート</p> <p>たまねぎ</p> <p>キャベツ</p> <p>にんじん</p> <p>グリーンピース</p> <p>セロリ</p> <p>トマトビュッレ</p> <p>きゅうり</p> <p>はるさめ</p> <p>ごまあぶら</p> <p>ごま</p> <p>さとう</p> <p>クリスマスデザート</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 25.6g 中 746kcal 31.6g</p>	<p><b>22日</b></p> <p>行事食…冬至</p> <p>(かぼちゃの含め煮)</p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>いか</p> <p>かぼちゃ</p> <p>ふくめに</p> <p>ごはんにんじん</p> <p>えだまめ</p> <p>にんじん</p> <p>しょうが</p> <p>きゅうり</p> <p>ゆず</p> <p>わかめ</p> <p>たまご</p> <p>いか</p> <p>こめ</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>こむぎ</p> <p>たまねぎ</p> <p>かぼちゃ</p> <p>えだまめ</p> <p>にんじん</p> <p>しょうが</p> <p>きゅうり</p> <p>ゆず</p> <p>はくさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 25.6g 中 746kcal 31.6g</p>
---	--	--	---	--	---	---	--	--	--	--	---	---	--	---	--	--	--	--



**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めらかなで、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(愛媛) 鶏肉(愛媛) ぶり(愛媛) さわら(韓国) しやも(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) 押しもち麦(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) プロッコリー(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) 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) くきわかめ(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。  
 ※(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】  
 ※(き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】  
 ※(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。  
 ※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

