


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。

さわら

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。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日															
<p>4日</p> <p>そくせきづけ さんしょくあげ ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.3. 5g 中 7.4 kcal 2.8. 8g</p>	<p>5日</p> <p>みたらし すいとん こめこパン ビーフン ししゃもフライ(2び)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.5. 9g 中 7.4 kcal 3.0. 6g</p>	<p>6日</p> <p>キャベツのおひたし ぶたにくのしょうがやき ごはん のりのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.5. 6g 中 7.1 kcal 3.1. 9g</p>	<p>7日</p> <p>ひじき サラダ パン べにまどんな カレー ビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.9. 3g 中 7.8 kcal 3.6. 2g</p>	<p>8日</p> <p>旬…ぶりのねぎソース わかめ ごはん ほっこり ぐださんうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.5. 0g 中 7.9 kcal 3.1. 0g</p>	<p>11日</p> <p>デザート フレッシュ サラダ もちむぎ ごはん ハヤシライス(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.0. 0g 中 7.8 kcal 2.4. 1g</p>	<p>12日</p> <p>きわかめの サラダ パン キャロット スープ アーモンドいりだいずいり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.8. 3g 中 7.4 kcal 3.5. 6g</p>	<p>13日</p> <p>かぼちゃの あげに もちむぎ ごはん ちゅうか どんぶり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.6. 0g 中 7.7 kcal 3.1. 8g</p>	<p>14日</p> <p>ハンニョム チキン ひめむぎパン ワンタン スープ みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.9. 4g 中 7.3 kcal 3.6. 3g</p>	<p>15日</p> <p>なっとう つくね あげ ごはん かぶのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.1. 3g 中 7.3 kcal 2.4. 7g</p>	<p>18日</p> <p>味のめぐり…岡山県 さわらの からあげ こうごすし のっぺいしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.6. 3g 中 7.5 kcal 3.2. 4g</p>	<p>19日</p> <p>ごまドレッシング サラダ こくとうパン クリームに みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.5. 9g 中 7.8 kcal 3.1. 6g</p>	<p>20日</p> <p>ゆずドレッシング こざかな あえ ごはん おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.4. 3g 中 7.1 kcal 2.9. 1g</p>	<p>21日</p> <p>デザート サブジ パン たまご スープ とりにくからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 3.0. 2g 中 7.1 kcal 3.7. 6g</p>	<p>22日</p> <p>行事食…冬至(かぼちゃの含め煮) ゆずふうみづけ ごはん かぼちゃのふくめに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.4. 9g 中 7.2 kcal 3.0. 5g</p>	<p>25日</p> <p>だいこん サラダ パン ビーフン いため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.5. 5g 中 7.4 kcal 3.2. 1g</p>	<p style="text-align: center;">旬の魚・野菜・果物</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> </div>			
<p>11日</p> <p>デザート フレッシュ サラダ もちむぎ ごはん ハヤシライス(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.0. 0g 中 7.8 kcal 2.4. 1g</p>	<p>12日</p> <p>きわかめの サラダ パン キャロット スープ アーモンドいりだいずいり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.8. 3g 中 7.4 kcal 3.5. 6g</p>	<p>13日</p> <p>かぼちゃの あげに もちむぎ ごはん ちゅうか どんぶり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.6. 0g 中 7.7 kcal 3.1. 8g</p>	<p>14日</p> <p>ハンニョム チキン ひめむぎパン ワンタン スープ みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.9. 4g 中 7.3 kcal 3.6. 3g</p>	<p>15日</p> <p>なっとう つくね あげ ごはん かぶのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.1. 3g 中 7.3 kcal 2.4. 7g</p>	<p>18日</p> <p>味のめぐり…岡山県 さわらの からあげ こうごすし のっぺいしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.6. 3g 中 7.5 kcal 3.2. 4g</p>	<p>19日</p> <p>ごまドレッシング サラダ こくとうパン クリームに みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.5. 9g 中 7.8 kcal 3.1. 6g</p>	<p>20日</p> <p>ゆずドレッシング こざかな あえ ごはん おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.4. 3g 中 7.1 kcal 2.9. 1g</p>	<p>21日</p> <p>デザート サブジ パン たまご スープ とりにくからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 3.0. 2g 中 7.1 kcal 3.7. 6g</p>	<p>22日</p> <p>行事食…冬至(かぼちゃの含め煮) ゆずふうみづけ ごはん かぼちゃのふくめに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.4. 9g 中 7.2 kcal 3.0. 5g</p>	<p>25日</p> <p>だいこん サラダ パン ビーフン いため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.5. 5g 中 7.4 kcal 3.2. 1g</p>	<p style="text-align: center;">旬の魚・野菜・果物</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> </div>								
<p>18日</p> <p>味のめぐり…岡山県 さわらの からあげ こうごすし のっぺいしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.6. 3g 中 7.5 kcal 3.2. 4g</p>	<p>19日</p> <p>ごまドレッシング サラダ こくとうパン クリームに みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.5. 9g 中 7.8 kcal 3.1. 6g</p>	<p>20日</p> <p>ゆずドレッシング こざかな あえ ごはん おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.4. 3g 中 7.1 kcal 2.9. 1g</p>	<p>21日</p> <p>デザート サブジ パン たまご スープ とりにくからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 3.0. 2g 中 7.1 kcal 3.7. 6g</p>	<p>22日</p> <p>行事食…冬至(かぼちゃの含め煮) ゆずふうみづけ ごはん かぼちゃのふくめに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.4. 9g 中 7.2 kcal 3.0. 5g</p>	<p>25日</p> <p>だいこん サラダ パン ビーフン いため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.5. 5g 中 7.4 kcal 3.2. 1g</p>	<p style="text-align: center;">旬の魚・野菜・果物</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> </div>													
<p>25日</p> <p>だいこん サラダ パン ビーフン いため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.5. 5g 中 7.4 kcal 3.2. 1g</p>	<p style="text-align: center;">旬の魚・野菜・果物</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> </div>																		

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・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) 京なご(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) きらげ(松山) わかめ(宮城) くわがめ(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>

