

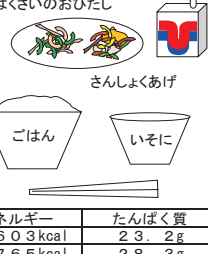
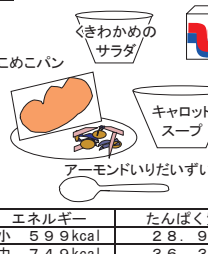
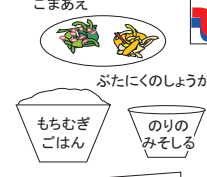
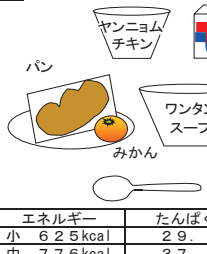
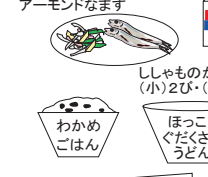

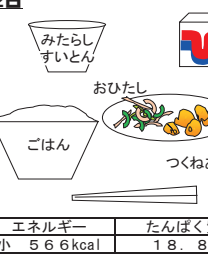
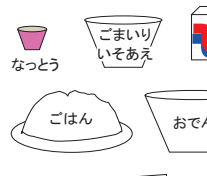
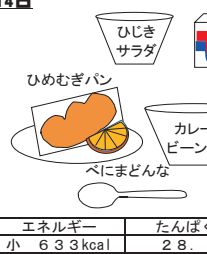
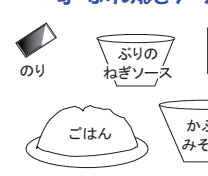
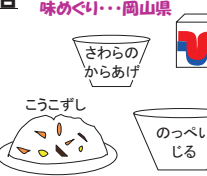
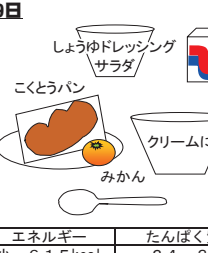
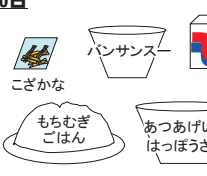
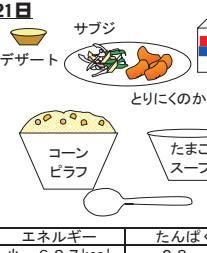
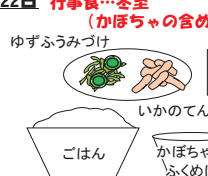


令和5年12月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p style="text-align: center;">あし おか やま けん 味めぐり【岡山県】</p> <p>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。</p>  				

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 はくさいのおひたし</p>  <p>さんしよくあげ</p> <p>ごはん いそに</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></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>5日 こめこパン</p>  <p>きわかめのサラダ キャロットスープ</p> <p>アーモンドいりだいずいりこ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></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	<p>6日 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 のりのみそしる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 567kcal</td><td>26.3g</td></tr> <tr><td>中 721kcal</td><td>32.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 567kcal	26.3g	中 721kcal	32.5g	<p>7日 パン</p>  <p>パンニョム チキン</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>みかん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 625kcal</td><td>29.9g</td></tr> <tr><td>中 776kcal</td><td>37.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 625kcal	29.9g	中 776kcal	37.0g	<p>8日 アーモンドなます</p>  <p>ししゃものからあげ (小)2び・(中)3び</p> <p>わかめごはん ほっこりぐだくさんうどん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 559kcal</td><td>21.9g</td></tr> <tr><td>中 731kcal</td><td>28.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 559kcal	21.9g	中 731kcal	28.0g
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 599kcal	28.9g																																	
中 749kcal	36.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 567kcal	26.3g																																	
中 721kcal	32.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 625kcal	29.9g																																	
中 776kcal	37.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 559kcal	21.9g																																	
中 731kcal	28.0g																																	
<p>11日 フレンチサラダ</p>  <p>チーズ</p> <p>ごはん ハヤシライス(ルウ)</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 600kcal</td><td>21.4g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>25.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 600kcal	21.4g	中 754kcal	25.4g	<p>12日 みたらしすいとん</p>  <p>おひたし</p> <p>ごはん つくねあげ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 566kcal</td><td>18.8g</td></tr> <tr><td>中 722kcal</td><td>23.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 566kcal	18.8g	中 722kcal	23.1g	<p>13日 なつどう</p>  <p>ごまいりいそあえ</p> <p>ごはん おでん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></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>14日 ひめむぎパン</p>  <p>ひじきサラダ</p> <p>カレービーンズ</p> <p>べにまどんな</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 633kcal</td><td>28.7g</td></tr> <tr><td>中 792kcal</td><td>35.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 633kcal	28.7g	中 792kcal	35.9g	<p>15日 旬…ぶりのねぎソース</p>  <p>ぶりのねぎソース</p> <p>ごはん かぶのみそしる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 591kcal</td><td>23.2g</td></tr> <tr><td>中 751kcal</td><td>27.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 591kcal	23.2g	中 751kcal	27.9g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 600kcal	21.4g																																	
中 754kcal	25.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 566kcal	18.8g																																	
中 722kcal	23.1g																																	
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 633kcal	28.7g																																	
中 792kcal	35.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 591kcal	23.2g																																	
中 751kcal	27.9g																																	
<p>18日 味めぐり…岡山県</p>  <p>さわらのからあげ</p> <p>こうこずし</p> <p>のっぺいじる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></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>19日 しょうゆドレッシング</p>  <p>サラダ</p> <p>ことうパン</p> <p>クリーム</p> <p>みかん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>中 751kcal</td><td>29.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	24.3g	中 751kcal	29.3g	<p>20日 パンサンス</p>  <p>こごかな</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>あつあげいり はっほうさい</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 588kcal</td><td>27.4g</td></tr> <tr><td>中 753kcal</td><td>33.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 588kcal	27.4g	中 753kcal	33.6g	<p>21日 サブジ</p>  <p>デザート</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>コーンピラフ</p> <p>たまごスープ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 687kcal</td><td>28.0g</td></tr> <tr><td>中 839kcal</td><td>34.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 687kcal	28.0g	中 839kcal	34.6g	<p>22日 行事食…冬至 (かぼちゃの含め煮)</p>  <p>ゆずふうみづけ</p> <p>いかのてんぷら</p> <p>ごはん かぼちゃのふくめじ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></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
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 615kcal	24.3g																																	
中 751kcal	29.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 588kcal	27.4g																																	
中 753kcal	33.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 687kcal	28.0g																																	
中 839kcal	34.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 577kcal	25.0g																																	
中 739kcal	30.9g																																	

終業式

旬の魚・野菜・果物



愛媛生まれの紅まどんな

べにまどんなは、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・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) 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>

