

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

1日

**味のめぐり【岡山県】**

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。

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。

岡山県産の食材：みかん、ごぼう、たまごぶたにくのあんかけどんぶり、ごぼろ、ごぼう、えのきたけ、たまねぎ、にんにく、さやいんげん、にんじん

<p>4日</p> <p>はくさいのおひたし</p> <p>さんしょくあげ</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 23.5g 中 748kcal 28.6g</p>	<p>5日</p> <p>きわかめのサラダ</p> <p>こめこパン</p> <p>キャロットスープ</p> <p>アーモンドいりだいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 28.9g 中 755kcal 36.2g</p>	<p>6日</p> <p>ごまあえ</p> <p>ぶたにくのしょうが焼き</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>のりのみそ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 567kcal 26.3g 中 721kcal 32.5g</p>	<p>7日</p> <p>ナムル</p> <p>みかん ヤンニョムチキン</p> <p>ごはん わかめスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 22.1g 中 735kcal 27.1g</p>	<p>8日</p> <p>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</p> <p>ほっこりぐたくさんうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 572kcal 22.2g 中 756kcal 28.1g</p>
<p>11日</p> <p>チーズ サラダ</p> <p>ごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 21.2g 中 744kcal 24.2g</p>	<p>12日</p> <p>みたらし すいとん</p> <p>パン</p> <p>あつあげいり はつぼうさい</p> <p>パンサンスー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 644kcal 31.0g 中 817kcal 38.9g</p>	<p>13日</p> <p>ごまいり いそあえ</p> <p>なつとう</p> <p>ごはん おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 563kcal 25.1g 中 734kcal 30.2g</p>	<p>14日</p> <p>サブジ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>カレービーンズ</p> <p>ペにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 648kcal 28.9g 中 793kcal 35.5g</p>	<p>15日 旬…ぶりのねぎソース</p> <p>みかん</p> <p>ぶりのねぎソース</p> <p>ごはん</p> <p>かぶのみそ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 640kcal 23.9g 中 798kcal 28.9g</p>
<p>18日 味のめぐり…岡山県</p> <p>さわらのからあげ</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>こうごずし</p> <p>のっぺいじ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 27.7g 中 783kcal 34.1g</p>	<p>19日</p> <p>しょうゆドレッシング</p> <p>こざかな サラダ</p> <p>こくとうパン</p> <p>クリーム</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 589kcal 25.9g 中 730kcal 31.0g</p>	<p>20日</p> <p>ポイルチンゲンサイ</p> <p>つくねあげ</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>やさしいたつぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 563kcal 20.5g 中 717kcal 25.4g</p>	<p>21日</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>とりにくからあげ</p> <p>ごはん たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 26.5g 中 786kcal 29.4g</p>	<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>さかなのしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃのふくめに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 574kcal 26.0g 中 714kcal 32.5g</p>
<p>25日</p> <p>だいこん サラダ</p> <p>パン</p> <p>あぶら さとう</p> <p>ピーマン</p> <p>しいたけ</p> <p>にんにく</p> <p>チンゲンサイ</p> <p>しょうが</p> <p>たまねぎ</p> <p>だいこん</p> <p>キャベツ</p> <p>きゅうり</p> <p>たけのこ</p> <p>にんじん</p> <p>ねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 587kcal 25.5g 中 746kcal 32.1g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>ぶり、いか、ほたて、しゆんぎく、さといも、プロッコリー、はくさい、かぶ、だいこん、きょうねぎ、ゆず、ペにまどんな</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) 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・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) くわかめ(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>

