


味めぐり【岡山県】



今月の味めぐり献立は『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。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p>4日 味めぐり…岡山県</p> <p>さわらのからあげ</p> <p>こうごずし</p> <p>のつべいじる</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 597kcal</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>中 750kcal</td><td>31.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	27.5g	中 750kcal	31.6g	<p>5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> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 554kcal</td><td>21.9g</td></tr> <tr><td>中 724kcal</td><td>28.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 554kcal	21.9g	中 724kcal	28.0g	<p>6日</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>カレービーンズ</p> <p>べにまどんな</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 627kcal</td><td>28.6g</td></tr> <tr><td>中 782kcal</td><td>35.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	28.6g	中 782kcal	35.1g	<p>7日</p> <p>なつとう</p> <p>いそあえ</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 563kcal</td><td>24.5g</td></tr> <tr><td>中 711kcal</td><td>29.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 563kcal	24.5g	中 711kcal	29.4g	<p>8日</p> <p>チーズ</p> <p>たいこんサラダ</p> <p>パン</p> <p>イタリアンスパゲティ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 563kcal</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>中 717kcal</td><td>30.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 563kcal	24.3g	中 717kcal	30.3g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 597kcal	27.5g																																	
中 750kcal	31.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 554kcal	21.9g																																	
中 724kcal	28.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 627kcal	28.6g																																	
中 782kcal	35.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 563kcal	24.5g																																	
中 711kcal	29.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 563kcal	24.3g																																	
中 717kcal	30.3g																																	
<p>11日</p> <p>あげじゃが きんぴら</p> <p>たまごぶたにくのあんかけどんぶり</p> <p>ごはん</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 595kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>34.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	27.1g	中 769kcal	34.6g	<p>12日</p> <p>ござかな</p> <p>パンサンス</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>あつあげいし</p> <p>はつぼうさい</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 563kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 715kcal</td><td>30.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 563kcal	25.6g	中 715kcal	30.9g	<p>13日</p> <p>パンニョムチキン</p> <p>パン</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>みかん</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 601kcal</td><td>30.1g</td></tr> <tr><td>中 744kcal</td><td>37.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	30.1g	中 744kcal	37.3g	<p>14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</p> <p>かぶのみそしる</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 584kcal</td><td>22.2g</td></tr> <tr><td>中 743kcal</td><td>26.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 584kcal	22.2g	中 743kcal	26.9g	<p>15日</p> <p>しょうゆドレッシング</p> <p>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たいこ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 597kcal</td><td>28.9g</td></tr> <tr><td>中 745kcal</td><td>36.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	28.9g	中 745kcal	36.2g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 595kcal	27.1g																																	
中 769kcal	34.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 563kcal	25.6g																																	
中 715kcal	30.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 601kcal	30.1g																																	
中 744kcal	37.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 584kcal	22.2g																																	
中 743kcal	26.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 597kcal	28.9g																																	
中 745kcal	36.2g																																	
<p>18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</p> <p>いそに</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <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>フレンチサラダ</p> <p>デザート</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシライス(レウ)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 595kcal</td><td>18.2g</td></tr> <tr><td>中 748kcal</td><td>21.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	18.2g	中 748kcal	21.9g	<p>20日</p> <p>きわかめのサラダ</p> <p>こくろパン</p> <p>クリームに</p> <p>みかん</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 612kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 755kcal</td><td>29.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	24.2g	中 755kcal	29.4g	<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</p> <p>いかのてんぷら</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃのふくめに</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 571kcal</td><td>24.5g</td></tr> <tr><td>中 731kcal</td><td>30.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 571kcal	24.5g	中 731kcal	30.4g	<p>22日</p> <p>サブジ</p> <p>パン</p> <p>たまごスープ</p> <p>とりにくのからあげ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 577kcal</td><td>30.7g</td></tr> <tr><td>中 719kcal</td><td>38.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 577kcal	30.7g	中 719kcal	38.3g
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 595kcal	18.2g																																	
中 748kcal	21.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 612kcal	24.2g																																	
中 755kcal	29.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 571kcal	24.5g																																	
中 731kcal	30.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 577kcal	30.7g																																	
中 719kcal	38.3g																																	
<p>25日</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> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></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>旬の魚・野菜・果物</p> 																											
エネルギー	たんぱく質																																	
小 567kcal	26.3g																																	
中 721kcal	32.5g																																	

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) 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>

