B班

令和５年１２月 予定献立表

松山市城北学校給食共同調理場

味めぐり【岡山県】

今月の味めぐり献立は『岡山県』です。

『こうこ寿司』は、陸揚げされた鰆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。

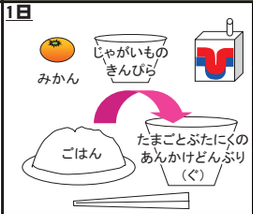
給食では、生の鰆を使用できないため、鰆は、から揚げにして組み合わせています。

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

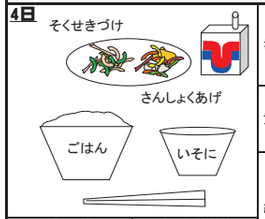
1日（金）



赤	ぎゅうにゅう　たまご　ぶたにく　とりにく
黄	こめ　こんにゃく　でんぷん　じゃがいも　さとう　あぶら　ごまあぶら
緑	ねぎ　ごぼう　えのきたけ　みかん　もやし　たまねぎ　にんにく　さやいんげん　にんじん

エネルギー	たんぱく質
小　６１５kcal	２８．１g
中　７８９kcal	３５．９g

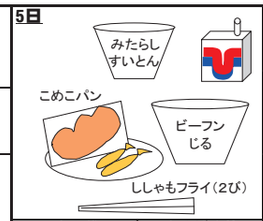
4日（月）



赤	ぎゅうにゅう　ひらてん　ひじき　あげ　えび　とりにく　だいず
黄	こめ　こむぎこ　あぶら　でんぷん　さとう　こんにゃく
緑	にんじん　たまねぎ　さやいんげん　かぼちゃ　キャベツ　たくあん

エネルギー	たんぱく質
小　５８８kcal	２３．５g
中　７４６kcal	２８．８g

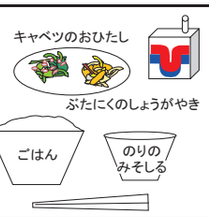
5日（火）



赤	ぎゅうにゅう　ぶたにく　カラフトししゃも(カペリン)
黄	こめこパン　でんぷん　ごまあぶら　すいとん　ビーフン　あぶら　こむぎこ　さとう　パンこ
緑	キャベツ　にんじん　ねぎ　ほうれんそう　たけのこ　しいたけ

エネルギー	たんぱく質
小　６２３kcal	２５．９g
中　７４８kcal	３０．６g

6日（水）



赤	ぎゅうにゅう　だいず　あげどうふ　みそ　ぶたにく　のり
黄	こめ　じゃがいも　あぶら　さとう
緑	ねぎ　にんじん　たまねぎ　しょうが　だいこん　キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小　５６１kcal	２５．６g
中　７１３kcal	３１．９g

7日（木）

赤	ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず　ひじき
黄	パン　じゃがいも　あぶら　くろざとう　さとう
緑	たまねぎ　べにまどんな　にんじん　にんにく　えだまめ　キャベツ　ほうれんそう　コーン

エネルギー	たんぱく質
小　６２５kcal	２９．３g
中　７８３kcal	３６．２g

8日（金）　旬…ぶりのねぎソース

赤	ぎゅうにゅう　わかめ　とりにく　あげ　ぶり
黄	こめ　でんぷん　さとう　うどん　あぶら　さといも
緑	しょうが　ねぎ　はくさい　にんじん　しいたけ　ごぼう　きょうねぎ

エネルギー	たんぱく質
小　６２４kcal	２５．０g
中　７９７kcal	３１．０g

11日（月）

赤	ぎゅうにゅう　ぶたにく
黄	こめ　もちむぎ　じゃがいも　あぶら　くろざとう　さとう
緑	にんじん　たまねぎ　キャベツ　にんにく　きゅうり　トマト　ブロッコリー　グリンピース

清水小・姫山小 県立西中デザートの主な材料
・いちご
・クランベリー
・とうもろこし
・とうにゅう
・こめこ
・ココアパウダー
・だいず

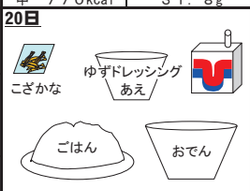
エネルギー	たんぱく質
小　６２６kcal	２０．０g
中　７８２kcal	２４．１g

12日（火）

赤	ぎゅうにゅう　とりにく　だいず　とうにゅう　にぼし　くきわかめ
黄	パン　あぶら　じゃがいも　アーモンド　ごまあぶら　くろざとう　さとう
緑	パセリ　にんじん　たまねぎ　コーン　きゅうり　キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小　５８９kcal	２８．３g
中　７４１kcal	３５．６g

13日（水）



赤	ぎゅうにゅう　あげどうふ　えび　うずらたまご　ぶたにく　ほたて　いか
黄	こめ　でんぷん　もちむぎ　さといも　あぶら　さとう
緑	はくさい　かぼちゃ　たまねぎ　たけのこ　にんじん　しいたけ　ほうれんそう　しょうが

エネルギー	たんぱく質
小　６０５kcal	２６．０g
中　７７０kcal	３１．８g

14日（木）

赤	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりにく
黄	ひめむぎパン　あぶら　ごまあぶら　ワンタン　さとう　でんぷん
緑	にんじん　にんにく　ねぎ　みかん　はくさい　もやし　たまねぎ　たけのこ　ピーマン

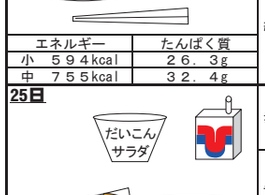
エネルギー	たんぱく質
小　５９２kcal	２９．４g
中　７３４kcal	３６．３g

15日（金）

赤	ぎゅうにゅう　みそ　すりみ　とうふ　なっとう　たまご
黄	こめ　こむぎこ　あぶら　さとう
緑	ねぎ　コーン　にんじん　ごぼう　かぶ　たまねぎ　ほうれんそう　かぼちゃ　きくらげ

エネルギー	たんぱく質
小　５８０kcal	２１．３g
中　７３１kcal	２４．７g

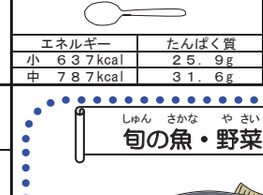
18日（月）　味めぐり…岡山県



赤	ぎゅうにゅう　ひらてん　とりにく　あげ　さわら　やきどうふ
黄	こめ　こむぎこ　さとう　あぶら　でんぷん　さといも　こんにゃく
緑	にんじん　しょうが　しいたけ　さやいんげん　たくあん　ごぼう　ねぎ　だいこん

エネルギー	たんぱく質
小　５９４kcal	２６．３g
中　７５５kcal	３２．４g

19日（火）



赤	ぎゅうにゅう　とうにゅう　ぶたにく　わかめ
黄	こくとうパン　ごま　いんげんまめ　あぶら　じゃがいも　さとう　えだまめ　みかん
緑	にんじん　しめじ　たまねぎ　こまつな　キャベツ　コーン

エネルギー	たんぱく質
小　６３７kcal	２５．９g
中　７８７kcal	３１．６g

20日（水）

赤	ぎゅうにゅう　とりにく　あげどうふ　ひらてん　うずらたまご　ちくわ　にぼし　こんぶ
黄	こめ　はるさめ　じゃがいも　あぶら　さとう　でんぷん　こんにゃく
緑	だいこん　にんじん　キャベツ　きゅうり　ゆず

エネルギー	たんぱく質
小　５６９kcal	２４．３g
中　７１９kcal	２９．１g

21日（木）

赤	ぎゅうにゅう　たまご　とりにく　ベーコン
黄	パン　じゃがいも　あぶら　でんぷん　さとう
緑	たまねぎ　にんじん　えのきたけ　キャベツ　にんにく　しょうが　ほうれんそう　セロリ　きりぼしだいこん

和気小デザートの主な材料
・とうにゅう
・こめこ
・いちご
・だいず

勝山中デザートの主な材料
・いちご
・クランベリー
・とうもろこし

エネルギー	たんぱく質
小　５７７kcal	３０．２g
中　７１８kcal	３７．６g

22日（金）　行事食…冬至（かぼちゃの含め煮）

赤	ぎゅうにゅう　ぶたにく　わかめ　たまご　いか
黄	こめ　さとう　あぶら　こむぎこ　じゃがいも
緑	たまねぎ　はくさい　かぼちゃ　だいこん　さやいんげん　にんじん　しょうが　きゅうり　ゆず

エネルギー	たんぱく質
小　５６６kcal	２４．９g
中　７２３kcal	３０．５g

25日（月）

赤	ぎゅうにゅう　うずらたまご　ぶたにく
黄	パン　あぶら　さとう　ビーフン
緑	しいたけ　にんにく　チンゲンサイ　しょうが　たまねぎ　だいこん　キャベツ　きゅうり　たけのこ　にんじん　ねぎ

エネルギー	たんぱく質
小　５８７kcal	２５．５g
中　７４６kcal	３２．１g

旬の魚・野菜・果物

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) 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) 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。
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

＜松山市HP＞

出典：農林水産省 http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k-ryouri/search-menu/index.html
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」