



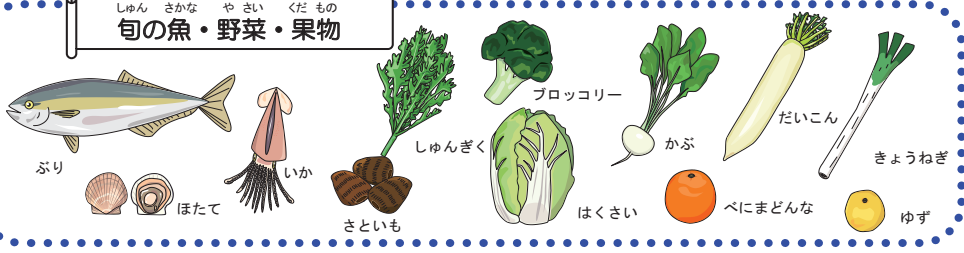
令和5年12月 予定献立表



あじ おか やま けん すし
味めぐり【岡山県】～ こうこ寿司 ～

今月の味めぐり献立は、18日です。
岡山県の瀬戸内海に面した地域では、鯖を使って豊漁を祝い、漁の安全を祈って鯖寿司を作る習慣がありました。以前は他の材料は何も入れず、鯖そのものを味わっていましたが、あるとき添えられていた『こうこ(たくあん)』が混ざり、おいしかったことから、最初から『こうこ』を入れて作るようになりました。今では地域の集まりでもよく出されています。
こうこ寿司の鯖は、刺身を酢漬けしたものが使われますが、給食では『鯖のから揚げ』にして組み合わせました。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p>4日 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> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>中 775kcal</td><td>29.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	24.3g	中 775kcal	29.8g	<p>5日 ぎゅうにゅう</p> <p>あげにぼし</p> <p>きわかめ</p> <p>ジンジャーライス</p> <p>クリームに</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 581kcal</td><td>22.2g</td></tr> <tr><td>中 737kcal</td><td>26.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	22.2g	中 737kcal	26.6g	<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</p> <p>のりのみそ</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <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>7日 ぎゅうにゅう</p> <p>あげにぼし</p> <p>みそ</p> <p>パン</p> <p>ワンタン</p> <p>スープ</p> <p>べにまどんな</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 604kcal</td><td>29.7g</td></tr> <tr><td>中 753kcal</td><td>36.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	29.7g	中 753kcal	36.8g	<p>8日 ぎゅうにゅう</p> <p>わかく</p> <p>あげ</p> <p>えび</p> <p>えびのフリッター</p> <p>わかめ</p> <p>ごはんにんじん</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 563kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 720kcal</td><td>31.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 563kcal	25.4g	中 720kcal	31.5g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 611kcal	24.3g																																	
中 775kcal	29.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 581kcal	22.2g																																	
中 737kcal	26.6g																																	
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 604kcal	29.7g																																	
中 753kcal	36.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 563kcal	25.4g																																	
中 720kcal	31.5g																																	
<p>11日 ぎゅうにゅう</p> <p>えび</p> <p>ぶたにく</p> <p>だいた</p> <p>もちむぎ</p> <p>はるさめ</p> <p>あぶら</p> <p>ごま</p> <p>さとう</p> <p>ごまあぶら</p> <p>くるぎとう</p> <p>きゅうり</p> <p>にんにく</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 583kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 743kcal</td><td>32.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 583kcal	26.1g	中 743kcal	32.4g	<p>12日 ぎゅうにゅう</p> <p>だいた</p> <p>すいとん</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>ごま</p> <p>ごま</p> <p>きくらげ</p> <p>エリンギ</p> <p>にんじん</p> <p>キャベツ</p> <p>かぼちゃ</p> <p>セロリ</p> <p>パセリ</p> <p>たまねぎ</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 601kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	26.4g	中 754kcal	32.9g	<p>13日 ぎゅうにゅう</p> <p>やきとうふ</p> <p>うずらたまご</p> <p>ちくわ</p> <p>なつとう</p> <p>ごま</p> <p>だいた</p> <p>にんじん</p> <p>キャベツ</p> <p>ほうれんそう</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></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 ぎゅうにゅう</p> <p>やきとうふ</p> <p>うずらたまご</p> <p>ちくわ</p> <p>なつとう</p> <p>ごま</p> <p>だいた</p> <p>にんじん</p> <p>キャベツ</p> <p>ほうれんそう</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 578kcal</td><td>30.3g</td></tr> <tr><td>中 721kcal</td><td>37.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	30.3g	中 721kcal	37.5g	<p>15日 ぎゅうにゅう</p> <p>みそ</p> <p>ぶたにく</p> <p>あげ</p> <p>ごめ</p> <p>だいた</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>たまねぎ</p> <p>キャベツ</p> <p>にんにく</p> <p>ほうれんそう</p> <p>セロリ</p> <p>えきたけ</p> <p>しょうが</p> <p>きりぼしだいこん</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 586kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 748kcal</td><td>29.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	23.7g	中 748kcal	29.0g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 583kcal	26.1g																																	
中 743kcal	32.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 601kcal	26.4g																																	
中 754kcal	32.9g																																	
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 578kcal	30.3g																																	
中 721kcal	37.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 586kcal	23.7g																																	
中 748kcal	29.0g																																	
<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</p> <p>じる</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></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 ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>チーズ</p> <p>フランス</p> <p>サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシライス</p> <p>(ルー)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></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>20日 ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>ペーコン</p> <p>とりにく</p> <p>デザート</p> <p>さとう</p> <p>こめ</p> <p>じゃがいも</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>マカロニ</p> <p>えだまめ</p> <p>コーン</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>セロリ</p> <p>キャベツ</p> <p>しょうが</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 622kcal</td><td>26.9g</td></tr> <tr><td>中 765kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 622kcal	26.9g	中 765kcal	33.3g	<p>21日 ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>ペーコン</p> <p>とりにく</p> <p>しょうゆ</p> <p>ドレッシング</p> <p>サラダ</p> <p>パン</p> <p>ソース</p> <p>スパゲティ</p> <p>べにまどんな</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 622kcal</td><td>24.5g</td></tr> <tr><td>中 715kcal</td><td>30.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 622kcal	24.5g	中 715kcal	30.4g	<p>22日 行事食・冬至</p> <p>(かぼちゃのふくめ煮)</p> <p>ゆずふうみつけ</p> <p>ごはんにんじん</p> <p>かぼちゃ</p> <p>ふくめに</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></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 600kcal	21.4g																																	
中 754kcal	25.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 622kcal	26.9g																																	
中 765kcal	33.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 622kcal	24.5g																																	
中 715kcal	30.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 577kcal	25.0g																																	
中 739kcal	30.9g																																	
<p>25日 だいた</p> <p>にんじん</p> <p>しいたけ</p> <p>さやいんげん</p> <p>たくあん</p> <p>ごぼう</p> <p>ねぎ</p> <p>だいこん</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 559kcal</td><td>20.7g</td></tr> <tr><td>中 729kcal</td><td>26.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 559kcal	20.7g	中 729kcal	26.3g	<p>旬の魚・野菜・果物</p> 		<p>愛媛生まれの紅まどんな</p> <p>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なめらかなで、たっぷりの甘い果汁と豊かな香りが特長です。外皮が薄くむきにくいので、カットフルーツとして食べられています。松山市、今治市が主な産地です。紅まどんなは皮がデリケートなため、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。</p>																									
エネルギー	たんぱく質																																	
小 559kcal	20.7g																																	
中 729kcal	26.3g																																	

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) しやも(ノルウェー) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) ほうた(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>

