




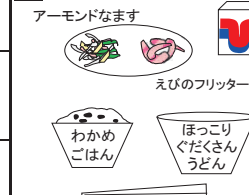
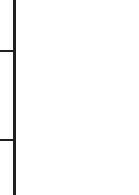

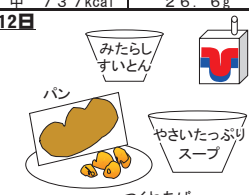
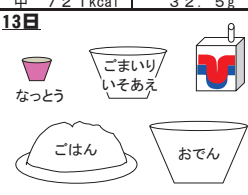

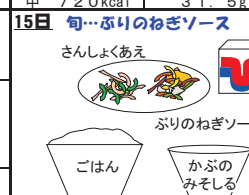
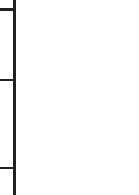




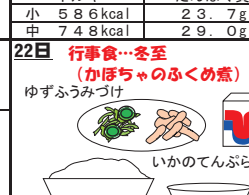


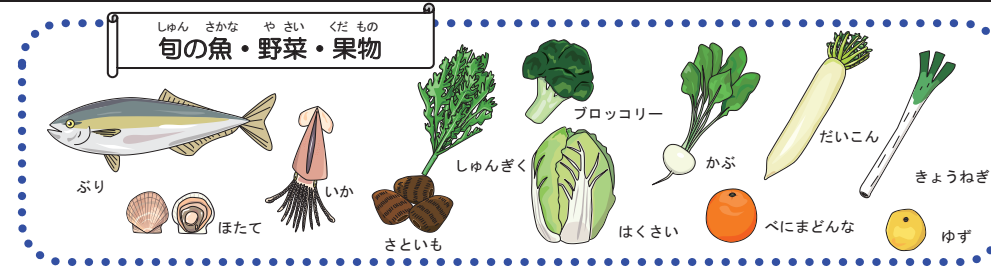
月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日



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。

| 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|-------|-----------|-------|-----------|-------|--|-------|-------|-----------|-------|-----------|-------|---|-------|-------|-----------|-------|-----------|-------|--|-------|-------|-----------|-------|-----------|-------|---|-------|-------|-----------|-------|-----------|-------|--|-------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
| <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> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <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>ぎゅうにゅう こうやどうふ</p>  <p>あげ とりにく</p> <p>だいたず</p> <p>こめ あぶら さとう</p> <p>こんにやく</p> <p>にんじん たまねぎ さやいんげん かぼちゃ はくさい チンゲンサイ</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <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>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</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <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>ぎゅうにゅう</p>  <p>だいたず</p> <p>みそ</p> <p>のり</p> <p>こめ</p> <p>もちむぎ</p> <p>じゃがいも</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>こんにやく</p> <p>にんじん たまねぎ はくさい</p> <p>しょうが</p> <p>ほうれんそう</p> <p>キャベツ</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <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>ぎゅうにゅう</p>  <p>わたくし</p> <p>とりにく</p> <p>パン</p> <p>あぶら</p> <p>ごまあえ</p> <p>ワンタン</p> <p>さとう</p> <p>でんぶ</p> <p>にんじん</p> <p>にんにく</p> <p>たまねぎ</p> <p>はくさい</p> <p>しょうが</p> <p>たまねぎ</p> <p>たけのこ</p> <p>ピーマン</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <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 | <p>ぎゅうにゅう</p>  <p>わたくし</p> <p>とりにく</p> <p>アーモンドなます</p> <p>えびのフリッター</p> <p>わかめ</p> <p>ごはん</p> <p>ほっこり</p> <p>ぐだくさん</p> <p>うどん</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 563kcal | 25.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 720kcal | 31.5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>11日</p>  <p>ことうだいたず</p> <p>もちむぎ</p> <p>ごはん</p> <p>はつぼうさい</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <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</p>  <p>パン</p> <p>やさいたっぷり</p> <p>スープ</p> <p>つくだい</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <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</p>  <p>なつとう</p> <p>ごまいり</p> <p>いそあえ</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <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</p>  <p>ひめむぎパン</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>たまご</p> <p>スープ</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <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 旬…ぶりのねぎソース</p>  <p>さんしょくあえ</p> <p>ぶりのねぎソース</p> <p>ごはん</p> <p>かぶ</p> <p>みそ</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <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 | <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%; font-size: small;"> <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 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 595kcal | 27.5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 758kcal | 33.5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>25日</p>  <p>だしこんサラダ</p> <p>ししゃものからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ビーフ</p> <p>じる</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <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>19日</p>  <p>チーズ</p> <p>フレンチ</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%; font-size: small;"> <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</p>  <p>おたのしみ</p> <p>デザート</p> <p>コーンブラフ</p> <p>ごはん</p> <p>ミネストローネ</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <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</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%; font-size: small;"> <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 (かぼちゃのふくめ煮)</p>  <p>ゆずふうみつけ</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃ</p> <p>ふくめに</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <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 559kcal | 20.7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 729kcal | 26.3g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



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、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。

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) 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) くわがめ(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>

