



令和5年12月 予定献立表



味のめぐり【岡山県】

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</p> <p>はくさいのおひたし ひじき あけ とりにく かむししゃも(か'リ)</p> <p>ごはんに いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.5. 2g 中 7.7 kcal 3.2. 1g</p>	<p>5日</p> <p>きわかめのサラダ こめこパン クリームスープ</p> <p>ごはんに ぺにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.6. 4g 中 7.3 kcal 3.2. 7g</p>	<p>6日</p> <p>ごまあえ ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ごはんに のりのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.6. 1g 中 7.2 kcal 3.2. 1g</p>	<p>7日</p> <p>いそあえ ヤンニョムチキン はるさめスープ</p> <p>ごはんに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.3. 4g 中 7.3 kcal 2.8. 6g</p>	<p>8日</p> <p>あげじゃが きんぴら ごはんに たまごふたにくのあんかけどんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.7. 5g 中 7.9 kcal 3.5. 0g</p>
<p>11日</p> <p>チーズ フレンチサラダ もちむぎ ごはんに ハヤシライス(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.3. 9g 中 7.7 kcal 2.8. 7g</p>	<p>12日</p> <p>みたらし すいとん パン やさいたつぷりスープ つくねあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.6. 1g 中 7.4 kcal 3.2. 5g</p>	<p>13日</p> <p>なつとう アーモンドあえ ごはんに おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.5. 1g 中 7.4 kcal 3.0. 1g</p>	<p>14日</p> <p>サブジ ひめむぎパン たまごスープ とりにくのからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.9. 6g 中 7.2 kcal 3.6. 6g</p>	<p>15日 旬…ぶりのねぎソース</p> <p>みかん ぶりのねぎソース ごはんに かぶのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.5. 2g 中 7.9 kcal 3.1. 0g</p>
<p>18日 味のめぐり…岡山県</p> <p>さわらのからあげ こうごずし のっぺいじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.5. 9g 中 7.5 kcal 3.1. 4g</p>	<p>19日</p> <p>だいこんサラダ ことうパン ビーフン ポテトチップス</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.6. 1g 中 8.1 kcal 3.2. 9g</p>	<p>20日</p> <p>パンサンス ごさかな ごはんに あつあげいり はっぽうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.7. 2g 中 7.5 kcal 3.3. 3g</p>	<p>21日</p> <p>デザート ホキのレモンに カレーピラフ ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.5. 4g 中 7.9 kcal 3.1. 2g</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 ごはんに かぼちゃのふくめに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.5. 4g 中 7.4 kcal 3.1. 3g</p>
<p>25日</p> <p>しゅう きょう しき 終業式</p>	<p style="text-align: center;">旬の魚・野菜・果物</p>			

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 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>

【イラスト提供】湯山中学校
おせち、ほんほん、あいな

松山市HP