

月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日

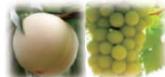
味のめぐり【岡山県】



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。





<p>4日</p> <p>みかん、あげじゃが、きんぴら</p> <p>ごはん、たまごとぶたにくのあんかけどんぶり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 637kcal</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>中 819kcal</td><td>35.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 637kcal	27.7g	中 819kcal	35.3g	<p>5日</p> <p>アーモンドなます</p> <p>ごはん、わかめ、ほっこりぐだくさんうどん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 573kcal</td><td>22.1g</td></tr> <tr><td>中 746kcal</td><td>28.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	22.1g	中 746kcal	28.3g	<p>6日</p> <p>ひじき、サラダ</p> <p>ひめむぎパン、カレー、ピーンズ</p> <table border="1"> <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 785kcal</td><td>35.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	28.6g	中 785kcal	35.1g	<p>7日</p> <p>どれたてピチピチ魚の日</p> <p>ぶりのねぎソース</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 587kcal</td><td>22.3g</td></tr> <tr><td>中 737kcal</td><td>28.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	22.3g	中 737kcal	28.8g	<p>8日</p> <p>だいこん、サラダ</p> <p>パン、ビーフ、いため</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 601kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 751kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	25.9g	中 751kcal	31.9g	<p>9日</p> <p>さわらのからあげ</p> <p>ごはん、のっぺいじる</p> <table border="1"> <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>10日</p> <p>フレンチ、サラダ</p> <p>ごはん、ハヤシライス(ルウ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 600kcal</td><td>27.4g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>29.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 600kcal	27.4g	中 754kcal	29.4g	<p>11日</p> <p>味のめぐり・岡山県</p> <p>さわらのからあげ</p> <p>ごはん、みかん</p> <table border="1"> <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 785kcal</td><td>35.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	28.6g	中 785kcal	35.1g	<p>12日</p> <p>パン、チキン</p> <p>パン、ワンタン、スープ</p> <table border="1"> <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 785kcal</td><td>35.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	28.6g	中 785kcal	35.1g	<p>13日</p> <p>なつとう、いそあえ</p> <p>ごはん、おでん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 590kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 738kcal</td><td>30.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 590kcal	25.1g	中 738kcal	30.4g	<p>14日</p> <p>なつとう、いそあえ</p> <p>ごはん、おでん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 590kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 738kcal</td><td>30.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 590kcal	25.1g	中 738kcal	30.4g	<p>15日</p> <p>くわがめ、サラダ</p> <p>ごはん、さつまじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 581kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 736kcal</td><td>29.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	24.1g	中 736kcal	29.3g	<p>16日</p> <p>はくさいのおひたし</p> <p>ごはん、いそに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 600kcal</td><td>27.4g</td></tr> <tr><td>中 760kcal</td><td>30.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 600kcal	27.4g	中 760kcal	30.3g	<p>17日</p> <p>パンサンス</p> <p>もちむぎ、ごはん、あつあけいり、はっほうさい</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 583kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 744kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 583kcal	25.6g	中 744kcal	31.9g	<p>18日</p> <p>しょうゆドレッシング、サラダ</p> <p>こくろパン、クリーム</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 757kcal</td><td>29.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	24.2g	中 757kcal	29.4g	<p>19日</p> <p>きゅうり、わかめ</p> <p>きゅうり、わかめ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 577kcal</td><td>27.0g</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	27.0g	中 739kcal	30.9g	<p>20日</p> <p>行事食…冬至 (かぼちゃの含め煮)</p> <p>ゆずふうみづけ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 577kcal</td><td>27.0g</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	27.0g	中 739kcal	30.9g	<p>21日</p> <p>おたのしみデザート</p> <p>ごはん、たまごスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 683kcal</td><td>27.2g</td></tr> <tr><td>中 849kcal</td><td>33.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 683kcal	27.2g	中 849kcal	33.2g	<p>22日</p> <p>味のめぐり</p> <p>さくら(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・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) くわがめ(徳島) ひじき(松山)</p>
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																													
小 637kcal	27.7g																																																																																																																													
中 819kcal	35.3g																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																													
小 573kcal	22.1g																																																																																																																													
中 746kcal	28.3g																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																													
小 627kcal	28.6g																																																																																																																													
中 785kcal	35.1g																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																													
小 587kcal	22.3g																																																																																																																													
中 737kcal	28.8g																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																													
小 601kcal	25.9g																																																																																																																													
中 751kcal	31.9g																																																																																																																													
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	27.4g																																																																																																																													
中 754kcal	29.4g																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																													
小 627kcal	28.6g																																																																																																																													
中 785kcal	35.1g																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																													
小 627kcal	28.6g																																																																																																																													
中 785kcal	35.1g																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																													
小 590kcal	25.1g																																																																																																																													
中 738kcal	30.4g																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																													
小 590kcal	25.1g																																																																																																																													
中 738kcal	30.4g																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																													
小 581kcal	24.1g																																																																																																																													
中 736kcal	29.3g																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																													
小 600kcal	27.4g																																																																																																																													
中 760kcal	30.3g																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																													
小 583kcal	25.6g																																																																																																																													
中 744kcal	31.9g																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																													
小 609kcal	24.2g																																																																																																																													
中 757kcal	29.4g																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																													
小 577kcal	27.0g																																																																																																																													
中 739kcal	30.9g																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																													
小 577kcal	27.0g																																																																																																																													
中 739kcal	30.9g																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																													
小 683kcal	27.2g																																																																																																																													
中 849kcal	33.2g																																																																																																																													

終業式

「のら倶楽部協力会」から久米で採れた野菜が納入されます。今月は、大根(5、8、11、14日)、小松菜(5、20日)、京ねぎ(15日)、ほうれん草(22日)、です。



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。

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉・鶏肉(愛媛) ぶり(愛媛) さくら(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・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>

