


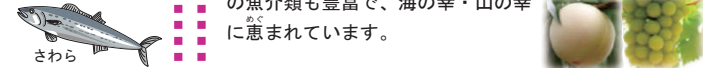
月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日

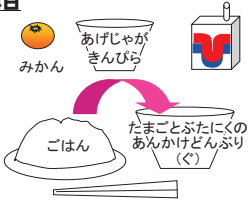
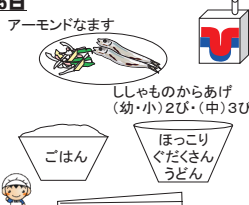

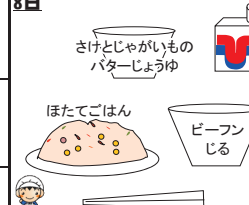
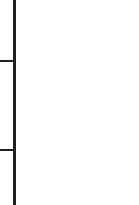
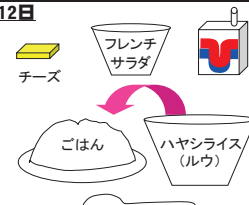
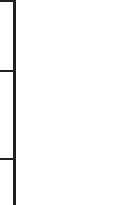
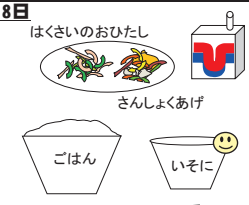
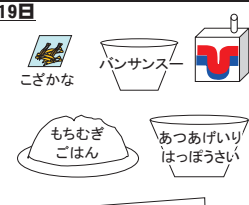
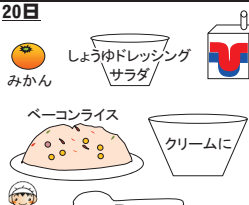

**味のめぐり【岡山県】**



今月の味のめぐり献立は『岡山県』です。  
『こうご寿司』は、陸揚げされた鱈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、生の鱈を使用できないため、鱈は、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><b>4日</b></p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 638kcal</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>中 821kcal</td><td>35.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 638kcal	27.7g	中 821kcal	35.3g	<p><b>5日</b></p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 559kcal</td><td>22.0g</td></tr> <tr><td>中 729kcal</td><td>27.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 559kcal	22.0g	中 729kcal	27.9g	<p><b>6日</b></p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 631kcal</td><td>29.0g</td></tr> <tr><td>中 790kcal</td><td>35.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 631kcal	29.0g	中 790kcal	35.6g	<p><b>7日</b></p> <p>旬…ぶりのねぎソース</p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 662kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 823kcal</td><td>30.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 662kcal	25.8g	中 823kcal	30.8g	<p><b>8日</b></p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 632kcal</td><td>27.2g</td></tr> <tr><td>中 808kcal</td><td>34.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 632kcal	27.2g	中 808kcal	34.7g	<p><b>9日</b></p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></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 638kcal	27.7g																																								
中 821kcal	35.3g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 559kcal	22.0g																																								
中 729kcal	27.9g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 631kcal	29.0g																																								
中 790kcal	35.6g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 662kcal	25.8g																																								
中 823kcal	30.8g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 632kcal	27.2g																																								
中 808kcal	34.7g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 595kcal	27.5g																																								
中 758kcal	33.5g																																								
<p><b>11日</b></p> <p>味のめぐり…岡山県</p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></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><b>12日</b></p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></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><b>13日</b></p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>25.2g</td></tr> <tr><td>中 760kcal</td><td>30.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	25.2g	中 760kcal	30.9g	<p><b>14日</b></p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></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><b>15日</b></p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 599kcal</td><td>28.9g</td></tr> <tr><td>中 749kcal</td><td>36.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	28.9g	中 749kcal	36.3g	<p><b>16日</b></p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>23.2g</td></tr> <tr><td>中 765kcal</td><td>28.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	23.2g	中 765kcal	28.3g
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 603kcal	25.2g																																								
中 760kcal	30.9g																																								
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 599kcal	28.9g																																								
中 749kcal	36.3g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 603kcal	23.2g																																								
中 765kcal	28.3g																																								
<p><b>18日</b></p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>23.2g</td></tr> <tr><td>中 765kcal</td><td>28.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	23.2g	中 765kcal	28.3g	<p><b>19日</b></p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 588kcal</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>中 755kcal</td><td>33.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 588kcal	27.5g	中 755kcal	33.9g	<p><b>20日</b></p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>20.3g</td></tr> <tr><td>中 745kcal</td><td>24.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	20.3g	中 745kcal	24.6g	<p><b>21日</b></p> <p>行事食…冬至(かぼちゃの含め煮)</p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 577kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 740kcal</td><td>30.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 577kcal	25.0g	中 740kcal	30.9g	<p><b>22日</b></p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 659kcal</td><td>31.1g</td></tr> <tr><td>中 802kcal</td><td>38.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 659kcal	31.1g	中 802kcal	38.3g	<p><b>25日</b></p> <p>終業式</p>						
エネルギー	たんぱく質																																								
小 603kcal	23.2g																																								
中 765kcal	28.3g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 588kcal	27.5g																																								
中 755kcal	33.9g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 603kcal	20.3g																																								
中 745kcal	24.6g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 577kcal	25.0g																																								
中 740kcal	30.9g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 659kcal	31.1g																																								
中 802kcal	38.3g																																								

**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。

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・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) 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)は赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】  
 ※(黄)は黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】  
 ※(緑)は緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】  
 ※(山)は山とれたて食品を使った料理(食材は太字にしています)

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  
 …三津浜独自献立の日

※ 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>

