



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 さんしょくあげ ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 23.2g 中 765kcal 28.3g</p>	<p>5日</p> <p>しょうゆドレッシング サラダ こめパン クリームに ペにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 578kcal 26.6g 中 722kcal 32.7g</p>	<p>6日</p> <p>ごまあえ ぶたにくのしょうが焼き もちむぎ ごはん のりのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 567kcal 26.3g 中 721kcal 32.2g</p>	<p>7日</p> <p>パン ワンタン スープ みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 29.9g 中 776kcal 37.0g</p>	<p>8日</p> <p>アーモンドなます わかめ ごはん ほっこりくたくさんうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 558kcal 22.9g 中 723kcal 29.3g</p>
<p>11日</p> <p>チーズ だいこん サラダ ごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 20.6g 中 749kcal 24.4g</p>	<p>12日</p> <p>みたらし すいとん パン やさいたっぷり スープ つくねあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 28.4g 中 754kcal 32.9g</p>	<p>13日</p> <p>なつとう ごまいり いそあえ ごはん おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 25.1g 中 734kcal 30.2g</p>	<p>14日</p> <p>みかん ひじき サラダ ごはん カレー ビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 647kcal 25.1g 中 820kcal 30.6g</p>	<p>15日 旬…ぶりのねぎソース</p> <p>ぶりの ねぎソース ごはん かぶの みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 22.2g 中 743kcal 26.9g</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 595kcal 27.5g 中 758kcal 33.5g</p>	<p>19日</p> <p>くわわかめの サラダ ことうパン ごまあえ さとう ごま アーモンド しいたけ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん ねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 676kcal 30.0g 中 863kcal 38.1g</p>	<p>20日</p> <p>パンサンス ござかな もちむぎ ごはん 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 588kcal 27.4g 中 753kcal 33.6g</p>	<p>21日 行事食…冬至 (かぼちゃの含め煮)</p> <p>ゆずふうみづけ いかのてんぷら ごはん かぼちゃの ふくめじ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 577kcal 25.0g 中 739kcal 30.9g</p>	<p>22日</p> <p>おたのしみ デザート コーンピラフ たまご スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 26.8g 中 779kcal 33.6g</p>

第2学期終業式

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の柑橘で、「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) ブロッコリー(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) くわわかめ(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>

