

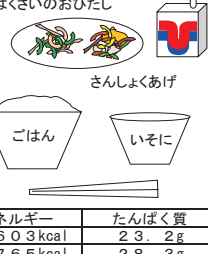
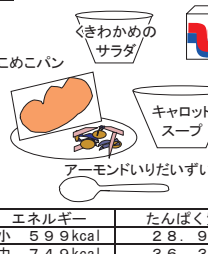
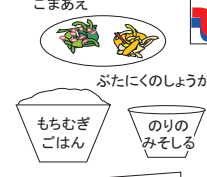
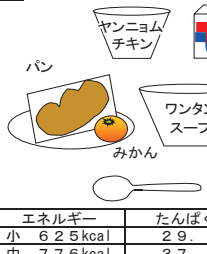
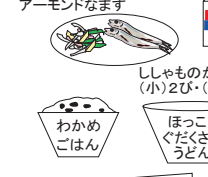

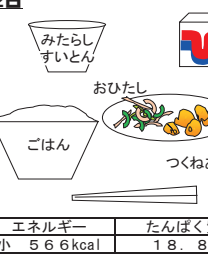
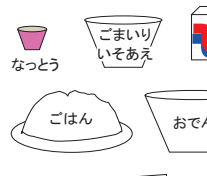
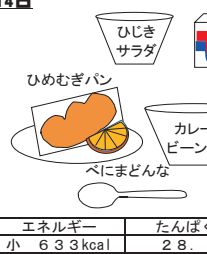
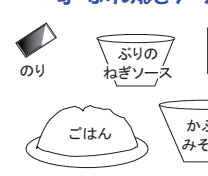
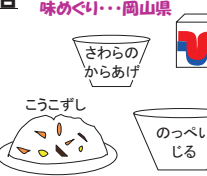
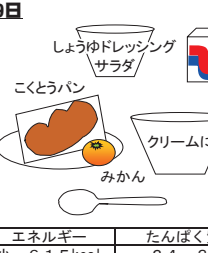
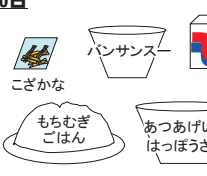
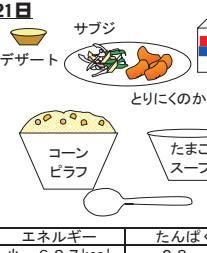
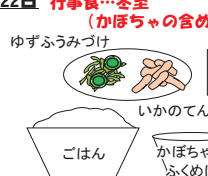


令和5年12月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p style="text-align: center;">あし おか やま けん 味めぐり【岡山県】</p> <p>今月の味めぐり献立は『岡山県』です。 『こうこ寿司』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。 「こうこ」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。</p>  				

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 はくさいのおひたし</p>  <p>さんしよくあげ</p> <p>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 こめこパン</p>  <p>きわかめのサラダ キャロットスープ</p> <p>アーモンドいりだいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 28.9g 中 749kcal 36.3g</p>	<p>6日 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 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 32.5g</p>	<p>7日 パン</p>  <p>パンニョム チキン</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>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 アーモンドなます</p>  <p>ししゃものからあげ (小)2び・(中)3び</p> <p>わかめごはん ほっこりぐだくさんうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 559kcal 21.9g 中 731kcal 28.0g</p>
<p>11日 フレンチサラダ</p>  <p>ごはん ハヤシライス(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 21.4g 中 754kcal 25.4g</p>	<p>12日 みたらしすいとん</p>  <p>おひたし つくねあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 566kcal 18.8g 中 722kcal 23.1g</p>	<p>13日 なつどう</p>  <p>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 ひじきサラダ</p>  <p>ひめむぎパン</p> <p>カレービーンズ</p> <p>べにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 633kcal 28.7g 中 792kcal 35.3g</p>	<p>15日 旬…ぶりのねぎソース</p>  <p>ぶりのねぎソース</p> <p>ごはん かぶのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 23.2g 中 751kcal 27.9g</p>
<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 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 しょうゆドレッシングサラダ</p>  <p>ことうパン</p> <p>クリームにみかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 24.3g 中 751kcal 29.3g</p>	<p>20日 パンサンス</p>  <p>こごかな</p> <p>もちむぎごはん あつあげいり はっほうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 27.4g 中 753kcal 33.6g</p>	<p>21日 サブジ</p>  <p>デザート</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>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 687kcal 28.0g 中 839kcal 34.6g</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</p> <p>いかのてんぷら</p> <p>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>

終業式

旬の魚・野菜・果物



愛媛生まれの紅まどんな

べにまどんなは、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めめらかで、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) 押しもち麦(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) 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(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>



<松山市HP>