B班

令和5年12月 予定献立表

松山市味生学校給食共同調理場

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日

味めぐり【岡山県】

今月の味めぐり献立は『岡山県』です。

『こうこ寿司』は、陸揚げされた鰆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。

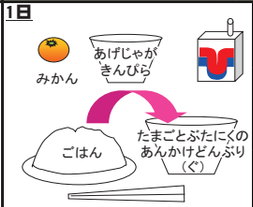
給食では、生の鰆を使用できないため、鰆は、から揚げにして組み合わせています。

さわら

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。

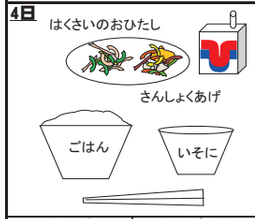
1日



赤	ぎゅうにゅう	
	たまご	
	ぶたにく	
	とりにく	
黄	こめ	こんにゃく
	でんぷん	じゃがいも
	さとう	
	あぶら	
	ごまあぶら	
緑	ねぎ	ごぼう
	えのきたけ	みかん
	もやし	
	たまねぎ	
	にんにく	
	さやいんげん	
	にんじん	

エネルギー	たんぱく質
小 639kcal	27．3g
中 817kcal	33．0g

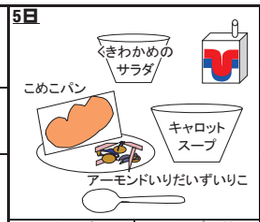
4日



赤	ぎゅうにゅう	
	たまご	ひじき
	あげ	えび
	とりにく	
	だいず	
黄	こめ	こむぎこ
	あぶら	
	さとう	
	こんにゃく	
緑	にんじん	
	たまねぎ	
	さやいんげん	
	かぼちゃ	
	はくさい	
	チンゲンサイ	

エネルギー	たんぱく質
小 590kcal	23．5g
中 748kcal	28．6g

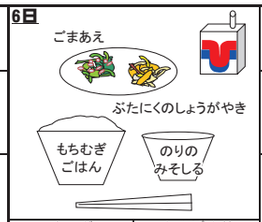
5日



赤	ぎゅうにゅう	
	ぶたにく	だいず
	とうにゅう	にぼし
	くきわかめ	
黄	こめこパン	アーモンド
	じゃがいも	くろざとう
	ごまあぶら	
	さとう	
	あぶら	
緑	パセリ	
	にんじん	
	たまねぎ	
	コーン	
	きゅうり	
	キャベツ	

エネルギー	たんぱく質
小 604kcal	28．9g
中 755kcal	36．2g

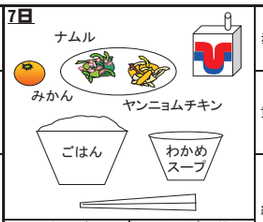
6日



赤	ぎゅうにゅう	
	だいず	とうふ
	みそ	ぶたにく
	のり	
黄	こめ	ごま
	もちむぎ	
	じゃがいも	
	あぶら	
	さとう	
緑	ねぎ	
	にんじん	
	たまねぎ	
	しょうが	
	ほうれんそう	
	キャベツ	

エネルギー	たんぱく質
小 567kcal	26．3g
中 721kcal	32．5g

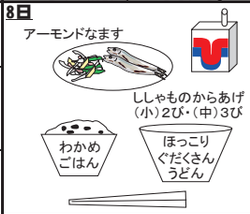
7日



赤	ぎゅうにゅう	
	わかめ	
	とりにく	
黄	こめ	ごま
	ごまあぶら	
	あぶら	
	でんぷん	
	さとう	
緑	しいたけ	こまつな
	たけのこ	チンゲンサイ
	えのきたけ	みかん
	ねぎ	きょうねぎ
	にんじん	
	たまねぎ	
	しょうが	

エネルギー	たんぱく質
小 594kcal	22．1g
中 735kcal	27．1g

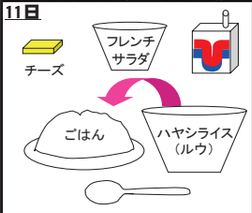
8日



赤	ぎゅうにゅう	
	わかめ	とりにく
	あげ	
	カラフトししゃも（カペリン）	
黄	こめ	でんぷん
	さとう	アーモンド
	うどん	
	あぶら	
	さといも	
緑	しょうが	だいこん
	ねぎ	
	はくさい	
	にんじん	
	しいたけ	
	ごぼう	
	こまつな	

エネルギー	たんぱく質
小 572kcal	22．2g
中 756kcal	28．1g

11日



赤	ぎゅうにゅう	
	ぎゅうにく	
	ぶたにく	
	チーズ	
黄	こめ	
	じゃがいも	
	あぶら	
	くろざとう	
	さとう	
緑	たまねぎ	きゅうり
	にんじん	
	グリンピース	
	にんにく	
	トマトピューレー	
	キャベツ	
	ブロッコリー	

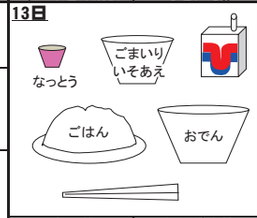
エネルギー	たんぱく質
小 603kcal	21．2g
中 744kcal	24．2g

12日

赤	ぎゅうにゅう	いか
	あげどうふ	えび
	うずらたまご	ぶたにく
	ほたて	
黄	パン	ごま
	すいとん	でんぷん
	さとう	はるさめ
	あぶら	
	ごまあぶら	
緑	はくさい	きゅうり
	たまねぎ	
	たけのこ	
	にんじん	
	ピーマン	
	きくらげ	
	しょうが	

エネルギー	たんぱく質
小 644kcal	31．0g
中 817kcal	38．9g

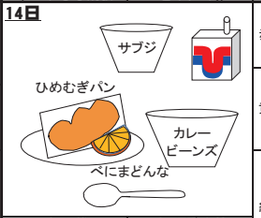
13日



赤	ぎゅうにゅう	
	ぎゅうにく	やきどうふ
	ひらてん	うずらたまご
	ちくわ	のり
	こんぶ	なっとう
黄	こめ	ごま
	じゃがいも	
	さとう	
	こんにゃく	
緑	だいこん	
	にんじん	
	キャベツ	
	ほうれんそう	

エネルギー	たんぱく質
小 581kcal	25．1g
中 734kcal	30．2g

14日

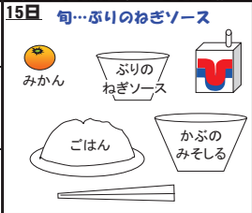


赤	ぎゅうにゅう	
	ぶたにく	
	だいず	
	ベーコン	
黄	ひめむぎパン	
	じゃがいも	
	あぶら	
	くろざとう	
	さとう	
緑	たまねぎ	
	にんじん	
	にんにく	
	えだまめ	
	キャベツ	
	きりぼしだいこん	
	べにまどんな	

エネルギー	たんぱく質
小 648kcal	28．9g
中 793kcal	35．5g

15日

旬…ぶりのねぎソース

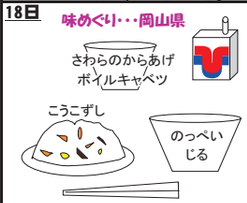


赤	ぎゅうにゅう	
	みそ	ぶり
	とうふ	
	あげ	
黄	こめ	
	でんぷん	
	あぶら	
	さとう	
	じゃがいも	
緑	ねぎ	
	にんじん	
	かぶ	
	たまねぎ	
	きょうねぎ	
	みかん	
	かぼちゃ	

エネルギー	たんぱく質
小 640kcal	23．9g
中 798kcal	28．9g

18日

味めぐり・・・岡山県



赤	ぎゅうにゅう	
	えび	とりにく
	あげ	さわら
	やきどうふ	
黄	こめ	こむぎこ
	さとう	あぶら
	でんぷん	
	さといも	
	こんにゃく	
緑	にんじん	しょうが
	しいたけ	キャベツ
	さやいんげん	
	たくあん	
	ごぼう	
	ねぎ	
	だいこん	

エネルギー	たんぱく質
小 608kcal	27．7g
中 783kcal	34．1g

19日

赤	ぎゅうにゅう	にぼし
	とうにゅう	
	ぶたにく	
	わかめ	
黄	こくとうパン	
	いんげんまめ	
	あぶら	
	じゃがいも	
	さとう	
緑	えだまめ	
	にんじん	
	しめじ	
	たまねぎ	
	こまつな	
	はくさい	
	コーン	

エネルギー	たんぱく質
小 589kcal	25．9g
中 730kcal	31．0g

20日

赤	ぎゅうにゅう	
	とりにく	
	たまご	
	すりみ	
	だいず	
黄	こめ	さとう
	さとう	もちむぎ
	こむぎこ	あぶら
	ごま	
緑	エリンギ	きくらげ
	にんじん	チンゲンサイ
	キャベツ	
	かぼちゃ	
	セロリ	
	パセリ	
	たまねぎ	

エネルギー	たんぱく質
小 563kcal	20．5g
中 717kcal	25．4g

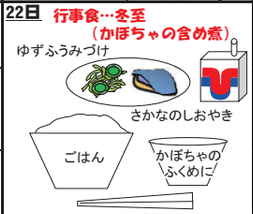
21日

赤	ぎゅうにゅう	
	たまご	
	とりにく	
	ひじき	
黄	こめ	
	じゃがいも	
	あぶら	
	でんぷん	
	さとう	
緑	たまねぎ	キャベツ
	にんじん	きゅうり
	ほうれんそう	
	セロリ	
	えのきたけ	
	しょうが	
	コーン	

エネルギー	たんぱく質
小 591kcal	26．5g
中 786kcal	29．4g

22日

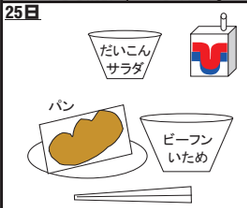
行事食…冬至（かぼちゃの含め煮）



赤	ぎゅうにゅう	さけ
	ぶたにく	
	わかめ	
	たい	
黄	こめ	
	さとう	
	あぶら	
緑	たまねぎ	
	かぼちゃ	
	さやいんげん	
	にんじん	
	はくさい	
	きゅうり	
	ゆず	

エネルギー	たんぱく質
小 574kcal	26．0g
中 714kcal	32．5g

25日



赤	ぎゅうにゅう	
	うずらたまご	
	ぶたにく	
黄	パン	
	あぶら	
	さとう	
	ビーフン	
緑	しいたけ	にんにく
	チンゲンサイ	しょうが
	たまねぎ	だいこん
	キャベツ	きゅうり
	たけのこ	
	にんじん	
	ねぎ	

エネルギー	たんぱく質
小 587kcal	25．5g
中 746kcal	32．1g

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。

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) 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＞

出典：農林水産省 http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k-ryouri/search-menu/index.html
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」