

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	
<div style="border: 2px dashed pink; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">味のめぐり【岡山県】</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>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、鰯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。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <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>  </div> </div> </div>									
<p>4日</p> <p>みかん</p> <p>あげじゃが きんぴら</p> <p>ごはん</p> <p>たまご豆腐のあんかけどんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.37kcal 27.7g 中 8.19kcal 35.3g</p>	<p>きゅうにゅう ぶたにく とりにく</p> <p>たまご ぶたにく とりにく</p> <p>こめ こんにやく じゃがいも</p> <p>でんぶん さとう あぶら</p> <p>ねぎ ごぼう えのきたけ みかん</p> <p>たまねぎ たまねぎ さいやいんげん にんじん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.58kcal 22.5g 中 7.28kcal 28.9g</p>	<p>5日</p> <p>アーモンドなます</p> <p>やしきしやも (小)2び・(中)3び</p> <p>わかめごはん</p> <p>ほっこり たくさんうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.58kcal 22.5g 中 7.28kcal 28.9g</p>	<p>きゅうにゅう わかめ とりにく</p> <p>あげ かつおしやも(か)り</p> <p>こめ でんぶん アーモンド</p> <p>さとう うどん あぶら</p> <p>さとうが しょうが こぼう</p> <p>ねぎ はくさい にんじん しいたけ</p> <p>しょうだいこん ちまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.30kcal 28.6g 中 7.88kcal 35.2g</p>	<p>6日</p> <p>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>ペにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.30kcal 28.6g 中 7.88kcal 35.2g</p>	<p>きゅうにゅう ぶたにく だいす ひじき</p> <p>ひめむぎパン じゃがいも あぶら</p> <p>さとう くらざとう さとう</p> <p>たまねぎ きゅうり にんじん</p> <p>にんじん いたまめ キャベツ</p> <p>ペにまどんな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.94kcal 23.3g 中 7.56kcal 28.3g</p>	<p>7日</p> <p>旬…ぶりのねぎソース</p> <p>ぶりのねぎソース</p> <p>ごはん</p> <p>かぶのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.94kcal 23.3g 中 7.56kcal 28.3g</p>	<p>きゅうにゅう みそ ぶり ぶたにく</p> <p>あげ ぶたにく</p> <p>こめ でんぶん あぶら</p> <p>さとう じゃがいも</p> <p>ねぎ にんじん いたまめ きょうねぎ しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.25kcal 18.5g 中 7.13kcal 24.4g</p>	<p>8日</p> <p>ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>しゅうまい</p> <p>ちゅうか スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.25kcal 18.5g 中 7.13kcal 24.4g</p>	<p>きゅうにゅう ぶたにく</p> <p>こめ さとう</p> <p>たまねぎ はくさい</p> <p>こまきこ でんぶん</p> <p>しいたけ にんじん</p> <p>チンゲンサイ しょうが</p> <p>たまねぎ たけのこ</p> <p>しょうゆり しょうだいこん</p> <p>にんじん ねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.98kcal 22.7g 中 7.59kcal 27.7g</p>
<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>こうごすし</p> <p>のっぺいじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.95kcal 27.5g 中 7.58kcal 33.5g</p>	<p>きゅうにゅう ぶたにく とりにく</p> <p>あげ さわら</p> <p>やきそば</p> <p>こめ こむぎこ あぶら</p> <p>さとう でんぶん さといも</p> <p>こんにやく</p> <p>にんじん しょうが</p> <p>しいたけ さいやいんげん</p> <p>たくあん</p> <p>ごぼう</p> <p>しょうだいこん</p> <p>ねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.89kcal 19.8g 中 7.41kcal 23.4g</p>	<p>12日</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>チーズ</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシライス(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.89kcal 19.8g 中 7.41kcal 23.4g</p>	<p>きゅうにゅう ぶたにく チーズ</p> <p>こめ じゃがいも あぶら</p> <p>さとう くらざとう さとう</p> <p>たまねぎ きゅうり</p> <p>にんじん グリンピース</p> <p>にんじん トマト</p> <p>キャベツ</p> <p>プロッコリー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.01kcal 26.4g 中 7.54kcal 32.9g</p>	<p>13日</p> <p>みたらし すいとん</p> <p>パン</p> <p>やさいたっぷり スープ</p> <p>つくねあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.01kcal 26.4g 中 7.54kcal 32.9g</p>	<p>きゅうにゅう ぶたにく だいす</p> <p>たまご すいのみ</p> <p>パン すいとん</p> <p>あぶら さとう</p> <p>こむぎこ</p> <p>エリンギ にんじん</p> <p>キャベツ かぼちゃ</p> <p>セロリ</p> <p>パセリ</p> <p>たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.81kcal 25.1g 中 7.34kcal 30.2g</p>	<p>14日</p> <p>ごまいり いそあえ</p> <p>なつとう</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.81kcal 25.1g 中 7.34kcal 30.2g</p>	<p>きゅうにゅう ぶたにく のり なつとう</p> <p>あげ ぶたにく</p> <p>こめ ちくわ</p> <p>やきそば</p> <p>たまご</p> <p>こめ こま</p> <p>じゃがいも</p> <p>さとう</p> <p>こんにやく</p> <p>にんじん</p> <p>キャベツ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>しょうだいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.07kcal 29.0g 中 7.58kcal 36.5g</p>	<p>15日</p> <p>きわかめの サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>パン</p> <p>パン</p> <p>アーモンドいり</p> <p>だいすいり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.07kcal 29.0g 中 7.58kcal 36.5g</p>	<p>きゅうにゅう ぶたにく だいす</p> <p>たまご ぶたにく</p> <p>こめ しょうが</p> <p>こむぎこ</p> <p>さとう</p> <p>アーモンド</p> <p>くらざとう</p> <p>あぶら</p> <p>パセリ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>コーン</p> <p>キャベツ</p> <p>かぼちゃ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.98kcal 22.7g 中 7.59kcal 27.7g</p>
<p>18日</p> <p>はくさいのおひたし</p> <p>きゅうにゅう ぶたにく ひじき</p> <p>あげ えび</p> <p>ごはん</p> <p>さんしよくあげ</p> <p>いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.98kcal 22.7g 中 7.59kcal 27.7g</p>	<p>きゅうにゅう ぶたにく ひじき えび</p> <p>こめ こむぎこ</p> <p>あぶら でんぶん</p> <p>さとう</p> <p>こんにやく</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>さいやいんげん</p> <p>かぼちゃ</p> <p>はくさい</p> <p>チンゲンサイ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.88kcal 24.0g 中 7.53kcal 33.6g</p>	<p>19日</p> <p>ハンサンス</p> <p>こざかな</p> <p>もちむぎ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげいり</p> <p>はっぽうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.88kcal 24.0g 中 7.53kcal 33.6g</p>	<p>きゅうにゅう ぶたにく えび</p> <p>あげ ぶたにく</p> <p>すうらたまご</p> <p>にぼし</p> <p>こめ でんぶん</p> <p>もちむぎ はるさめ</p> <p>さとう こま</p> <p>あぶら こまあぶら</p> <p>はくさい きゅうり</p> <p>たまねぎ</p> <p>ただのこ</p> <p>にんじん</p> <p>ピーマン</p> <p>きくらげ</p> <p>しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.01kcal 26.4g 中 7.54kcal 32.9g</p>	<p>20日</p> <p>しょうゆ ドレッシング サラダ</p> <p>こくとうパン</p> <p>クリームに</p> <p>はれひめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.88kcal 24.0g 中 7.53kcal 33.6g</p>	<p>きゅうにゅう ぶたにく ぶたにく</p> <p>わかめ</p> <p>こくとうパン</p> <p>いんげん</p> <p>あぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>さとう</p> <p>えたまめ</p> <p>コーン</p> <p>たまねぎ</p> <p>しめじ</p> <p>たまねぎ</p> <p>こまつな</p> <p>はくさい</p> <p>はれひめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.77kcal 25.0g 中 7.39kcal 30.9g</p>	<p>21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> <p>ごはん</p> <p>いかのてんぷら</p> <p>かぼちゃのふくめに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.77kcal 25.0g 中 7.39kcal 30.9g</p>	<p>きゅうにゅう ぶたにく わかめ</p> <p>たまご</p> <p>いか</p> <p>こめ さとう</p> <p>あぶら</p> <p>こむぎこ</p> <p>たまねぎ</p> <p>はくさい</p> <p>かぼちゃ</p> <p>さいやいんげん</p> <p>にんじん</p> <p>しょうが</p> <p>きゅうり</p> <p>ゆず</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.47kcal 26.7g 中 7.93kcal 32.4g</p>	<p>22日</p> <p>北 サブジ</p> <p>デザート</p> <p>ピラフ</p> <p>ごはん</p> <p>たまご スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.47kcal 26.7g 中 7.93kcal 32.4g</p>	<p>きゅうにゅう ぶたにく たいす</p> <p>たまご ぶたにく</p> <p>こめ しょうが</p> <p>こむぎこ</p> <p>デザート</p> <p>アーモンド</p> <p>くらざとう</p> <p>あぶら</p> <p>パセリ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>コーン</p> <p>キャベツ</p> <p>かぼちゃ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.47kcal 26.7g 中 7.93kcal 32.4g</p>
<p>25日</p> <p>ごまあえ</p> <p>もちむぎ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>のりのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.67kcal 26.3g 中 7.21kcal 32.5g</p>	<p>きゅうにゅう ぶたにく とうふ</p> <p>みそ ぶたにく</p> <p>のり</p> <p>こめ こま</p> <p>もちむぎ</p> <p>じゃがいも</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>ねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>ほうれんそう</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.67kcal 26.3g 中 7.21kcal 32.5g</p>	<p style="text-align: center;">旬の魚・野菜・果物</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">         </div>							

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) 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>

