

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
あじ おか やま けん 味めぐり【岡山県】 今月の味めぐり献立は「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。				
4日 みかん あげじゃが きんぴら ごはん たまごとぶたにくのあんかけどんぶり エネルギー たんぱく質 小 638kcal 27.7g 中 821kcal 35.3g	5日 アーモンドなます ごはん ししゃものからあげ (幼・小)2び・(中)3び ほっこりぐだくさんうどん エネルギー たんぱく質 小 559kcal 22.0g 中 729kcal 27.9g	6日 ひじき ひめむぎパン カレー ピーズ べにまどんな エネルギー たんぱく質 小 631kcal 29.0g 中 790kcal 35.6g	7日 旬…ぶりのねぎソース ヨーグル わかめごはん かぶのみそ汁 エネルギー たんぱく質 小 662kcal 25.8g 中 823kcal 30.8g	8日 さけとじゃがいものバターじゃがゆ ごはん ピーズ エネルギー たんぱく質 小 632kcal 27.2g 中 808kcal 34.7g
11日 味めぐり…岡山県 さわらのからあげ こうごずし のっぺい エネルギー たんぱく質 小 595kcal 27.5g 中 758kcal 33.5g	12日 チーズ フレンチ サラダ ごはん ハヤシライス(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 600kcal 21.4g 中 754kcal 25.4g	13日 みかん ヤンニョム チキン ごはん ワンタン スープ エネルギー たんぱく質 小 600kcal 25.2g 中 760kcal 30.9g	14日 なつとう ごまいり いそあえ ごはん おでん エネルギー たんぱく質 小 581kcal 25.1g 中 734kcal 30.2g	15日 こめこパン きわかめ サラダ アーモンド いりだいず エネルギー たんぱく質 小 599kcal 28.9g 中 749kcal 36.3g
18日 はくさいのおひたし あげ とりにく だいず さんしよくあげ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 603kcal 23.2g 中 765kcal 28.3g	19日 ごはん もちむぎ ごはん あつあげい はっぽうさい エネルギー たんぱく質 小 588kcal 27.5g 中 755kcal 33.9g	20日 しょうゆドレッシング みかん ペーコン ライス クリームに エネルギー たんぱく質 小 603kcal 20.3g 中 745kcal 24.6g	21日 行事食…冬至 (かぼちゃの含め感) ゆずふうみづけ ごはん かぼちゃ ふくめ エネルギー たんぱく質 小 577kcal 25.0g 中 740kcal 30.9g	22日 デザート パン じゃがいも あぶら でんぶん さとう たまご スープ とりにくのからあげ エネルギー たんぱく質 小 659kcal 31.1g 中 802kcal 38.3g
25日 しゅうぎょうしき 終業式	旬の魚・野菜・果物 ぶり いか ほたて しゅんぎく さといも ブロッコリー はくさい かぶ だいこん きょうねぎ べにまどんな			

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】
松山とれたて食品を使った料理(食材は太字にしています)

味めぐり…日本の味めぐり献立
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、不明な点がございましたら、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>