

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日						
<p>あじ とやまけん <b>味めぐり【富山県】</b></p> <p>今月の味めぐり献立は、『富山県』です。 『おすわい』は、せん切りにした大根やにんにんに、海産物などを加えて甘酢である料理です。 お正月に食べられる「なます」と同じもので、「お酢なえ」がなまって「おすわい」と呼ばれるようになりました。大根やにんにんの組み合わせは、紅白で華やかさがあるため、お正月やお祭りなどにかかせない、めでたい料理として親しまれています。 また、富山県では、鮭の養殖が盛んです。給食では、鮭をから揚げにしました。</p> 										
<p>しゅん さかな やさい くだもの <b>旬の魚・野菜・果物</b></p> 										
<p><b>1日 行事食…ひなまつり (ちらしずし、ひなあられ)</b></p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 556kcal</td><td>23.5g</td></tr> <tr><td>中 729kcal</td><td>30.1g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 556kcal	23.5g	中 729kcal	30.1g
エネルギー	たんぱく質									
小 556kcal	23.5g									
中 729kcal	30.1g									
<p><b>4日 愛媛FC応援給食</b> 栄養満点！鮭とじゃがいもの(中)デザート チーズがらめ</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 580kcal</td><td>23.3g</td></tr> <tr><td>中 773kcal</td><td>29.4g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 580kcal	23.3g	中 773kcal	29.4g
エネルギー	たんぱく質									
小 580kcal	23.3g									
中 773kcal	29.4g									
<p><b>5日 行事食…卒業お祝い (赤飯)</b></p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 601kcal</td><td>27.3g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>33.6g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	27.3g	中 752kcal	33.6g
エネルギー	たんぱく質									
小 601kcal	27.3g									
中 752kcal	33.6g									
<p><b>6日 愛媛FC応援給食</b> 愛媛FCバス and シュートマト パスタ</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 574kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 720kcal</td><td>30.1g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 574kcal	24.9g	中 720kcal	30.1g
エネルギー	たんぱく質									
小 574kcal	24.9g									
中 720kcal	30.1g									
<p><b>7日</b></p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 558kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 713kcal</td><td>31.3g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 558kcal	25.3g	中 713kcal	31.3g
エネルギー	たんぱく質									
小 558kcal	25.3g									
中 713kcal	31.3g									
<p><b>8日</b></p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 592kcal</td><td>31.3g</td></tr> <tr><td>中 739kcal</td><td>39.0g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 592kcal	31.3g	中 739kcal	39.0g
エネルギー	たんぱく質									
小 592kcal	31.3g									
中 739kcal	39.0g									
<p><b>11日</b></p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 572kcal</td><td>23.8g</td></tr> <tr><td>中 726kcal</td><td>29.3g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 572kcal	23.8g	中 726kcal	29.3g
エネルギー	たんぱく質									
小 572kcal	23.8g									
中 726kcal	29.3g									
<p><b>12日</b> ほうれんそうのおひたし</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 802kcal</td><td>30.6g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	24.6g	中 802kcal	30.6g
エネルギー	たんぱく質									
小 626kcal	24.6g									
中 802kcal	30.6g									
<p><b>13日</b></p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 585kcal</td><td>20.0g</td></tr> <tr><td>中 736kcal</td><td>24.5g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 585kcal	20.0g	中 736kcal	24.5g
エネルギー	たんぱく質									
小 585kcal	20.0g									
中 736kcal	24.5g									
<p><b>14日 味めぐり…富山県</b></p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 572kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 728kcal</td><td>30.9g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 572kcal	24.9g	中 728kcal	30.9g
エネルギー	たんぱく質									
小 572kcal	24.9g									
中 728kcal	30.9g									
<p><b>15日</b></p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 562kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 713kcal</td><td>31.2g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	24.6g	中 713kcal	31.2g
エネルギー	たんぱく質									
小 562kcal	24.6g									
中 713kcal	31.2g									
<p>しゅん ぶん ひ <b>春分の日</b></p>										
<p><b>18日</b></p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 596kcal</td><td>27.2g</td></tr> <tr><td>中 751kcal</td><td>34.3g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 596kcal	27.2g	中 751kcal	34.3g
エネルギー	たんぱく質									
小 596kcal	27.2g									
中 751kcal	34.3g									
<p><b>19日 旬…鯛のごまだれ焼き</b></p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 562kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 715kcal</td><td>32.6g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	26.4g	中 715kcal	32.6g
エネルギー	たんぱく質									
小 562kcal	26.4g									
中 715kcal	32.6g									
<p><b>20日</b></p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 619kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 756kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 619kcal	25.4g	中 756kcal	32.0g
エネルギー	たんぱく質									
小 619kcal	25.4g									
中 756kcal	32.0g									
<p><b>21日</b></p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 643kcal</td><td>28.1g</td></tr> <tr><td>中 833kcal</td><td>35.9g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 643kcal	28.1g	中 833kcal	35.9g
エネルギー	たんぱく質									
小 643kcal	28.1g									
中 833kcal	35.9g									
<p><b>22日</b></p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 643kcal</td><td>28.1g</td></tr> <tr><td>中 833kcal</td><td>35.9g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 643kcal	28.1g	中 833kcal	35.9g
エネルギー	たんぱく質									
小 643kcal	28.1g									
中 833kcal	35.9g									

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) たこ(愛媛) 鮭(北海道) いか(ペルー) ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) ほたて(青森) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 愛媛・愛知・岐阜) ちくわ(アメリカ・インド) 大豆(北海道) 小豆(北海道) 里芋(愛媛) レモン(愛媛・広島) じゃがいも(北海道・長崎・愛媛・鹿児島) 白菜(長崎・徳島) 熊本・愛媛・鳥取・大分) キャベツ(松山・愛媛・愛知) こまつな(愛媛・福岡・徳島) 和歌山・広島・長崎) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡) かぼちゃ(ニュージーランド・メキシコ・トンガ) マッシュルーム(千葉) たまねぎ(北海道) ごぼう(北海道・青森) たけのこ(愛媛) みつば(大分・高知・徳島) わかめ(宮城・岩手) 昆布(北海道) 清見タンゴール(愛媛) せとか(愛媛・松山) デコポン(愛媛・松山) しめじ(香川・福岡) しいたけ(三重) 押もち麦(愛媛) 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  
 …南調理場独自献立

※ 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。  
 ※ 松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

