

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じんに、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、「お酢和え」がなまって「おすわい」と呼ばれるようになりました。大根やにんじんの組み合わせは、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>旬の魚・野菜・果物</p> 				
<p><b>1日 行事食…ひなまつり</b> (ちらしずし、ひなあられ)</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 5 8kcal 23. 6g 中 7 3 1kcal 30. 2g</p>	<p><b>4日</b></p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6 1 6kcal 20. 8g 中 7 9 1kcal 25. 3g</p>	<p><b>5日 行事食…卒業お祝い (赤飯)</b> 【南第二中のみ】 おいわいデザート</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 6kcal 23. 4g 中 7 9 9kcal 28. 7g</p>	<p><b>6日 旬…鯛のレモン煮</b></p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 2kcal 22. 6g 中 7 1 9kcal 27. 7g</p>	<p><b>7日</b></p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 7kcal 25. 3g 中 7 5 6kcal 32. 0g</p>
<p><b>11日</b></p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 1kcal 24. 5g 中 7 5 2kcal 30. 3g</p>	<p><b>12日 久谷中のみ</b> おいわいデザート</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6 2 1kcal 27. 0g 中 7 8 3kcal 33. 5g</p>	<p><b>13日</b></p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 0kcal 20. 4g 中 7 3 4kcal 25. 8g</p>	<p><b>14日 味めぐり…富山県</b></p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 2kcal 24. 9g 中 7 2 8kcal 30. 9g</p>	<p><b>15日</b></p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6 1 4kcal 26. 9g 中 7 7 2kcal 33. 5g</p>
<p><b>18日 愛媛FC応援給食</b> 栄養満点！鮭とじゃがいものチーズがらめ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 0kcal 23. 3g 中 7 4 1kcal 29. 3g</p>	<p><b>19日</b></p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 6kcal 30. 0g 中 7 3 9kcal 38. 2g</p>	<p><b>20日</b></p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">しゅんぶん 春分の日</p>	<p><b>21日</b></p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 6kcal 27. 2g 中 7 5 1kcal 34. 3g</p>	<p><b>22日 愛媛FC応援給食</b> 愛媛FCバス and シュートアツスタ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 9kcal 27. 9g 中 7 4 0kcal 34. 2g</p>

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

※ 月に2回程度みかんジュースが付きまます。  
 ※ 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>  
 出典：全国学校栄養士協議会 [https://www.zengakuei.or.jp/gyoji/toyama\\_3.html](https://www.zengakuei.or.jp/gyoji/toyama_3.html)  
 使用イラスト：株式会社アダム「5訂版食品図鑑」



<松山市H印>