

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

味めぐり【富山県】

今月の味めぐり献立は、『富山県』の郷土料理です。
 『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える料理です。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。今月の給食では、鮭をから揚げにしました。



1日 行事食…ひなまつり (ちらしずし、ひなあられ)

赤
黄
緑

エネルギー	たんぱく質
小 586kcal	24.9g
中 760kcal	31.2g

ぎゅうにゅう
とうふ
わかめ
たまご
こめ
さとう
こむぎ
あぶら
あられ
ごぼう
にんじん
しいたけ
さやいんげん
たけのこ
ねぎ
えのきたけ

ぶたにく
えび
たまねぎ
キャベツ
さやいんげん
たけのこ
ねぎ
えのきたけ

4日 愛媛FC応援給食 栄養満点！鮭とじゃがいものチーズがらめ

赤
黄
緑

エネルギー	たんぱく質
小 580kcal	23.4g
中 742kcal	29.3g

ぎゅうにゅう
チーズ
ペーコン
さけ
じゃがいも
もちむぎ
あぶら
でんぶ
バター
えだまめ
パセリ
マッシュルーム
にんじん
たまねぎ
セロリ
かぼちゃ
キャベツ

5日 行事食…卒業お祝い (赤飯)

赤
黄
緑

エネルギー	たんぱく質
小 669kcal	24.2g
中 832kcal	29.5g

ぎゅうにゅう
あげ
ほたて
とりにく
にほし
ちくわ
たまご
こめ
あぶら
もちこめ
こむぎ
あずき
デザート
さといも
さつまいも
ねぎ
にんじん
しいたけ
たまねぎ
みつば

6日 愛媛FC応援給食 愛媛FCバス and シュートマスタ

赤
黄
緑

エネルギー	たんぱく質
小 575kcal	24.9g
中 720kcal	30.1g

ぎゅうにゅう
チーズ
ひめむぎパン
あぶら
さとう
スパゲティ
たまねぎ
コーン
にんにく
きゅうり
トマト
にんじん
キャベツ
だいこん
ほうれんそう

7日 味めぐり…富山県 おすわい

赤
黄
緑

エネルギー	たんぱく質
小 620kcal	25.6g
中 777kcal	31.6g

ぎゅうにゅう
みそ
あげ
さけ
とうふ
ひじき
こめ
さといも
あぶら
でんぶ
さとう
しめじ
ねぎ
にんじん
トマト
にんじん
しいたけ
しょうが
きりぼしだいこん

8日

赤
黄
緑

エネルギー	たんぱく質
小 620kcal	28.4g
中 777kcal	35.1g

ぎゅうにゅう
だいず
ぶたにく
こんぶ
パン
あぶら
くるさとう
じゃがいも
ごまあぶら
たまねぎ
にんじん
にんにく
きゅうり
キャベツ
せとか

11日

赤
黄
緑

エネルギー	たんぱく質
小 575kcal	23.7g
中 726kcal	28.5g

ぎゅうにゅう
ぶたにく
ぎゅうにく
なつとう
こめ
さとう
こんにゃく
じゃがいも
あぶら
にんじん
えだまめ
たまねぎ
こまつな
キャベツ

12日

赤
黄
緑

エネルギー	たんぱく質
小 614kcal	25.9g
中 774kcal	32.1g

ぎゅうにゅう
あげ
たまご
いか
こめ
みどりまい
はだかむぎ
うどん
もちむぎ
さとう
くらまい
あぶら
あかまい
こむぎ
ねぎ
キャベツ
にんじん
たまねぎ
しいたけ
しょうが
ほうれんそう

13日

赤
黄
緑

エネルギー	たんぱく質
小 564kcal	26.2g
中 713kcal	33.2g

ぎゅうにゅう
とりにく
こんぶ
だいず
とさかのり
わかめ
ふのり
うずらたまご
きりぼし
パン
くらざとう
あぶら
でんぶ
じゃがいも
トマト
かぼちゃ
はくさい
きゅうり
セロリ
たまねぎ
しめじ
さやいんげん

14日 旬…鯛のレモン煮

赤
黄
緑

エネルギー	たんぱく質
小 568kcal	22.7g
中 724kcal	27.8g

ぎゅうにゅう
みそ
たい
こめ
じゃがいも
ごま
ふ
さとう
あぶら
こまつな
えのきたけ
たまねぎ
レモン
にんじん
キャベツ

15日

赤
黄
緑

エネルギー	たんぱく質
小 577kcal	24.9g
中 734kcal	31.6g

ぎゅうにゅう
うずらたまご
ぶたにく
パン
あぶら
さとう
はるさめ
ごまあぶら
きくらげ
しょうが
キャベツ
きゅうり
たまねぎ
にんにく
たけのこ
デコボン
にんじん
デコボン
きりぼしだいこん

18日

赤
黄
緑

エネルギー	たんぱく質
小 596kcal	27.2g
中 751kcal	34.3g

ぎゅうにゅう
たまご
ぶたにく
とりにく
とりにく
こめ
もちむぎ
さとう
あぶら
アーモンド
ねぎ
しいたけ
にんじん
たまねぎ
こまつな
しめじ
ごぼう

19日

赤
黄
緑

エネルギー	たんぱく質
小 583kcal	30.5g
中 739kcal	39.1g

ぎゅうにゅう
たまご
ぶたにく
とりにく
とりにく
パン
じゃがいも
でんぶ
あぶら
さとう
たまねぎ
レモン
にんじん
りんご
エリンギ
セロリ
コーン
ほうれんそう
きよみタンゴール

しゅんぶん ひ 春分の日

20日

赤
黄
緑

エネルギー	たんぱく質
小 587kcal	25.3g
中 756kcal	32.0g

ぎゅうにゅう
わかめ
あげどうふ
ぶたにく
こめ
ごま
こんにゃく
あぶら
さとう
ごまあぶら
きくらげ
しょうが
にんじん
だいこん
キャベツ
きゅうり
たまねぎ
たけのこ
ピーマン
しめじ

21日

赤
黄
緑

エネルギー	たんぱく質
小 643kcal	28.1g
中 833kcal	35.9g

ぎゅうにゅう
とうにゅう
とりにく
カラフトししやも(ｶﾞﾘﾝ)
こめこパン
でんぶ
あぶら
さとう
じゃがいも
こむぎ
パンこ
コーン
にんじん
たまねぎ
こまつな
きゅうり
キャベツ

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) ししやも(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) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡) ほうろく(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) デコボン(愛媛・松山) しめじ(香川・福岡) しいたけ(三重) 押しもち麦(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> <松山市HP>
 出典：全国学校栄養士協議会 https://www.zengakuei.or.jp/gyoji/toyama_3.html
 使用イラスト：株式会社アダム「五訂版食品図鑑」

