

月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日

**味のめぐり【島根県】**

今月の味のめぐり献立は、『島根県』です。  
 『へか焼き』は、牛肉や豚肉の代わりに魚介を使って作る、すき焼き風の煮物です。「へか」とは農機具の「犁」の金属の部分のことで、これを鍋の代わりに使ったことが「へか」の語源になったと伝わっています。  
 日本海に面し、漁業が盛んな島根県（大田市）の郷土料理で、海上安全や大漁を祈願する行事の際に食べられています。



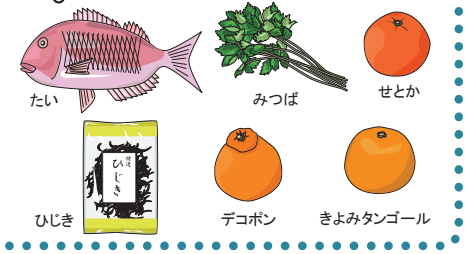
<p><b>6日 味のめぐり…島根県</b></p> <p>赤: へか焼き</p> <p>黄: ごはん、かきたまじり</p> <p>緑: エネルギー 23.2g, たんぱく質 28.3g</p>	<p>赤: ぎゅうにゅう、たまご、ぶり、あげどうふ</p> <p>黄: こめ、でんぶ、じゃがいも、あぶら、さとう</p> <p>緑: ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、だいこん、はくさい、にんじん</p> <p>エネルギー 27.8g, たんぱく質 34.4g</p>	<p><b>7日</b></p> <p>赤: しそひじき</p> <p>黄: おひたし</p> <p>緑: みつばいりかきあげ、もちむぎ、けんちんじる</p> <p>エネルギー 21.0g, たんぱく質 25.1g</p>	<p><b>8日</b></p> <p>赤: チーズ、フレンチサラダ</p> <p>黄: パン</p> <p>緑: カレー、スパゲティ</p> <p>エネルギー 29.3g, たんぱく質 37.0g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>赤: レモンふうみづけ</p> <p>黄: ちぎりじゃこてん</p> <p>緑: ごはん、こまつな</p> <p>エネルギー 25.2g, たんぱく質 31.7g</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>13日</b></p> <p>赤: ひじきのいため</p> <p>黄: もちむぎ、ごはん</p> <p>緑: エネルギー 28.1g, たんぱく質 36.0g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>赤: いかのさらきあげ</p> <p>黄: ごはん、タイピーエン</p> <p>緑: エネルギー 26.2g, たんぱく質 32.8g</p>	<p><b>15日 旬…鯛のマリネ</b></p> <p>赤: たいのマリネ</p> <p>黄: アップルパン</p> <p>緑: やさいスープ、せとか(中学校のみ)</p> <p>エネルギー 28.1g, たんぱく質 35.3g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>赤: アーモンドあえ</p> <p>黄: ももゼリー</p> <p>緑: ごはん、あつあげのみそいため</p> <p>エネルギー 25.9g, たんぱく質 32.2g</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>20日</b></p> <p>赤: なつとう</p> <p>黄: あまずづけ</p> <p>緑: ごはん、にくじゃが</p> <p>エネルギー 24.7g, たんぱく質 29.2g</p>	<p><b>21日</b></p> <p>赤: わかめ</p> <p>黄: なつとう</p> <p>緑: ぎゅうにゅう、ぶたにく、なつとう、ぎゅうにゅう、こめ、さとう、こんにやく、じゃがいも、あぶら、にんじん、えだまめ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ</p> <p>エネルギー 24.8g, たんぱく質 30.8g</p>	<p><b>22日</b></p> <p>赤: ナムル</p> <p>黄: パン</p> <p>緑: ちゅうかいため、きよみタンゴール</p> <p>エネルギー 22.6g, たんぱく質 30.8g</p>	<p><b>23日</b></p> <p>赤: さんしょくあえ</p> <p>黄: ししゃもフライ(2び)</p> <p>緑: ゆかりごはん、きつねうどん</p> <p>エネルギー 22.6g, たんぱく質 28.3g</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

春分の日

**旬の魚・野菜・果物**



たい、みつば、せとか、ひじき、デコボン、きよみタンゴール

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ぶり(岩手) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) いか(ペルー・チリ) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) かまぼこ・魚そうめん(北海道) 大豆(北海道) 小豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島・愛媛) にんじん(長崎・鹿児島・徳島) たまねぎ(北海道・愛媛) だいこん(長崎・熊本・大分・香川・愛媛・鹿児島・宮崎) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎) こまつな(愛媛・福岡・徳島・長崎) ほうれんそう(愛媛・徳島) みつば(大分・高知・徳島) キャベツ(松山・愛媛・愛知・熊本) はくさい(長崎・徳島・愛媛・熊本・大分) 清見タンゴール(愛媛) デコボン(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) わかめ(宮城・岩手) ひじき(松山) のり(愛媛・香川)

※ (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】  
 ※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年度版(1訂)に基づいて算出しています。

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

※ 月に2回程度みかんジュースがつきます。  
 ※ 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>