

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>あじ と やまけん 味めぐり【富山県】</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>しゆん さかな やさい くだもの 旬の魚・野菜・果物</p> 				
<p>4日 行事食…ひなまつり (ちらしずし、ひなあられ)</p> <p>赤 ちらしずし、わかめ、たまご</p> <p>黄 さとう、でんぶ、こむぎ、あぶら</p> <p>緑 ごぼう、たまねぎ、にんじん、しょうが、しいたけ、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 23.8g 中 749kcal 29.2g</p>	<p>5日 愛媛FC応援給食 愛媛FCバス and シュートマスタ</p> <p>赤 チーズ、しょうゆ、ドレッシングサラダ</p> <p>黄 ひめむぎパン</p> <p>緑 たまねぎ、にんにく、きゅうり、トマト、にんじん、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 574kcal 24.8g 中 718kcal 30.1g</p>	<p>6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</p> <p>赤 アーモンド、さけとじゃがいものチーズがらめ</p> <p>黄 チキンピラフ</p> <p>緑 やさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 24.7g 中 733kcal 30.6g</p>	<p>7日</p> <p>赤 こんにゃく、サラダ</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 カレー、ピーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 634kcal 28.4g 中 791kcal 35.0g</p>	<p>8日 旬…鯛のころもあげ</p> <p>赤 おいものだいふく (清水小・和氣小・姫山小 西中のみ)</p> <p>黄 ごまあえ、たいのころもあげ</p> <p>緑 ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 650kcal 25.1g 中 747kcal 30.4g</p>
<p>11日 味めぐり…富山県</p> <p>赤 おすわい</p> <p>黄 さけのからあげ</p> <p>緑 ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 578kcal 26.6g 中 733kcal 32.8g</p>	<p>12日</p> <p>赤 とりにくのフルーツソース</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 きよみタンゴール</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 577kcal 29.4g 中 731kcal 37.5g</p>	<p>13日</p> <p>赤 ドレッシング、サラダ</p> <p>黄 ヨーグルト</p> <p>緑 もちむぎ、ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 23.1g 中 749kcal 27.5g</p>	<p>14日</p> <p>赤 くるまめ、とりにくのピリカラフル</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 31.2g 中 722kcal 38.2g</p>	<p>15日</p> <p>赤 ほうれんそうのおひたし</p> <p>黄 いかのてんぷら</p> <p>緑 ごこくまい、いきりごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 655kcal 26.6g 中 799kcal 32.1g</p>
<p>18日</p> <p>赤 こいわしのからあげ</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 デコボン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 27.1g 中 751kcal 33.8g</p>	<p>19日</p> <p>赤 かぼちゃとさといものあげ</p> <p>黄 なつとう</p> <p>緑 ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 21.2g 中 753kcal 24.6g</p>	<p>20日</p> <p>赤 とりにく、なつとう</p> <p>黄 こめ、あぶら</p> <p>緑 きくらげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 21.2g 中 753kcal 24.6g</p>	<p>21日</p> <p>赤 かいそう、サラダ</p> <p>黄 こめコパン</p> <p>緑 ししゃもフライ (小)1び・(中)2び</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 649kcal 29.5g 中 841kcal 37.7g</p>	<p>22日</p> <p>赤 ひじきときりぼしだいこんのあえもの</p> <p>黄 もちむぎ、ごはん</p> <p>緑 エッグカレー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 593kcal 21.3g 中 752kcal 25.8g</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) デコボン(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

使用イラスト：株式会社アダム「5訂版食品図鑑」



<松山市HP>