


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 行事食・・・卒業祝い(赤飯)</b> 愛媛FC応援給食</p>  <p>いそあえ ひめポークでキャットカツ たまごなしタルタルソース せきはん すましじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 635kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 804kcal</td><td>33.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 635kcal	27.0g	中 804kcal	33.4g	<p>ぎゅうにゅう さよそうめん のり たまご ぶたにく</p> <p>こめ もちこめ あずき あぶら</p> <p>たまごなしタルタルソース たまねぎ えのきたけ しめじ ねぎ しそ うめ ほうれんそう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>27.9g</td></tr> <tr><td>中 799kcal</td><td>35.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	27.9g	中 799kcal	35.5g	<p><b>7日</b></p>  <p>チーズ フレンチサラダ パン カレー スパゲティ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>27.9g</td></tr> <tr><td>中 799kcal</td><td>35.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	27.9g	中 799kcal	35.5g	<p>ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ</p> <p>こめ あぶら さとう スパゲティ</p> <p>たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり みかん みかんジュース</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 614kcal</td><td>26.3g</td></tr> <tr><td>中 776kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	26.3g	中 776kcal	31.9g	<p><b>8日</b></p>  <p>[小・中] アーモンド あえ なっとう もちむぎ ごはん にくじゃが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 614kcal</td><td>26.3g</td></tr> <tr><td>中 776kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	26.3g	中 776kcal	31.9g	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう</p> <p>こめ もちむぎ さとう こんにやく じゃがいも</p> <p>にんじん えだまめ たまねぎ こまつな キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 750kcal</td><td>29.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	24.1g	中 750kcal	29.4g	<p><b>9日</b></p>  <p>ドレッシング サラダ パン ビーフシチュー きよみタンゴール</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 750kcal</td><td>29.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	24.1g	中 750kcal	29.4g	<p>ぎゅうにゅう ぎゅうにく</p> <p>パン じゃがいも くるごとう あぶら はるさめ</p> <p>たまねぎ にんじん だいこん にんにく トマトジュース トマトピューレー コーン きよみタンゴール</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 584kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 749kcal</td><td>29.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 584kcal	24.2g	中 749kcal	29.8g	<p><b>10日</b></p>  <p>レモンふうみづけ わかどりのからあげ ごはん こまつなのみそじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 599kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 766kcal</td><td>32.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	26.4g	中 766kcal	32.4g	<p>ぎゅうにゅう とりにく みそ だいず あけ</p> <p>こめ さつまいも あぶら さとう でんぶん こまつな にんじん しょうが だいこん レモン きゅうり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 599kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 766kcal</td><td>32.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	26.4g	中 766kcal	32.4g
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 635kcal	27.0g																																																																				
中 804kcal	33.4g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 615kcal	27.9g																																																																				
中 799kcal	35.5g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 615kcal	27.9g																																																																				
中 799kcal	35.5g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 614kcal	26.3g																																																																				
中 776kcal	31.9g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 614kcal	26.3g																																																																				
中 776kcal	31.9g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 606kcal	24.1g																																																																				
中 750kcal	29.4g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 606kcal	24.1g																																																																				
中 750kcal	29.4g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 584kcal	24.2g																																																																				
中 749kcal	29.8g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 599kcal	26.4g																																																																				
中 766kcal	32.4g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 599kcal	26.4g																																																																				
中 766kcal	32.4g																																																																				
<p><b>13日 味のめぐり・・・島根県</b></p>  <p>へかやき ごはん かきたま じる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 599kcal</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>中 763kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	23.9g	中 763kcal	29.2g	<p>ぎゅうにゅう たまご ぶら あけどうふ こめ でんぶん じゃがいも あぶら さとう ねぎ えのきたけ たまねぎ だいこん はくさい にんじん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 599kcal</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>中 763kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	23.9g	中 763kcal	29.2g	<p><b>14日 旬・・・鯛のマリネ</b></p>  <p>たいのマリネ きよみタンゴール ごはん やさいスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 583kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 733kcal</td><td>30.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 583kcal	24.6g	中 733kcal	30.2g	<p>ぎゅうにゅう とりにく たい</p> <p>こめ さとう じゃがいも でんぶん あぶら</p> <p>パセリ セロリ にんじん たまねぎ レモン ピーマン きよみタンゴール</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 620kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 785kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 620kcal	25.8g	中 785kcal	31.9g	<p><b>15日</b></p>  <p>あまぎづけ ごはん あつあけの みそいため</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 620kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 785kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 620kcal	25.8g	中 785kcal	31.9g	<p>ぎゅうにゅう わかめ あけどうふ ぶたにく こめ こんにやく あぶら さとう</p> <p>にんじん たまねぎ たけのこ しめじ きょうねぎ きくらげ しょうが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 605kcal</td><td>26.5g</td></tr> <tr><td>中 759kcal</td><td>32.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	26.5g	中 759kcal	32.7g	<p><b>16日</b></p>  <p>こんぶ サラダ アップルパン クリーム スープ [小・中]アーモンドいりこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 605kcal</td><td>26.5g</td></tr> <tr><td>中 759kcal</td><td>32.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	26.5g	中 759kcal	32.7g	<p>ぎゅうにゅう とりにく こんぶ にぼし</p> <p>パン アーモンド あぶら いんげんまめ ごまあぶら さとう</p> <p>パセリ しめじ にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 608kcal</td><td>28.2g</td></tr> <tr><td>中 753kcal</td><td>33.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	28.2g	中 753kcal	33.7g	<p><b>17日</b></p>  <p>ごまあえ しそひじき たいのうめソースやき ごはん けんちん じる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 608kcal</td><td>28.2g</td></tr> <tr><td>中 753kcal</td><td>33.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	28.2g	中 753kcal	33.7g	<p>ぎゅうにゅう やきどうふ ひじき とりにく たい</p> <p>こめ ごまあぶら こんにやく さとう ごま ねぎ しめじ にんじん ごぼう うめ キャベツ ほうれんそう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 608kcal</td><td>28.2g</td></tr> <tr><td>中 753kcal</td><td>33.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	28.2g	中 753kcal	33.7g
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 599kcal	23.9g																																																																				
中 763kcal	29.2g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 599kcal	23.9g																																																																				
中 763kcal	29.2g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 583kcal	24.6g																																																																				
中 733kcal	30.2g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 620kcal	25.8g																																																																				
中 785kcal	31.9g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 620kcal	25.8g																																																																				
中 785kcal	31.9g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 605kcal	26.5g																																																																				
中 759kcal	32.7g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 605kcal	26.5g																																																																				
中 759kcal	32.7g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 608kcal	28.2g																																																																				
中 753kcal	33.7g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 608kcal	28.2g																																																																				
中 753kcal	33.7g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 608kcal	28.2g																																																																				
中 753kcal	33.7g																																																																				
<p><b>20日</b></p>  <p>ひじきの いために もちむぎ ごはん おやこ どんぶり(ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 576kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 746kcal</td><td>34.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	27.0g	中 746kcal	34.7g	<p>ぎゅうにゅう たまご とりにく あげ ひじき ぶたにく だいず</p> <p>こめ もちむぎ さとう あぶら こんにやく</p> <p>ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ こまつな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 576kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 746kcal</td><td>34.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	27.0g	中 746kcal	34.7g	<p><b>21日</b></p> <p>しゅん ぶん ひ</p> <p><b>春分の日</b></p> 	<p><b>22日</b></p>  <p>さんしよくあえ ししゃもフライ(2匹) ゆかり ごはん きつね うどん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 588kcal</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>中 757kcal</td><td>28.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 588kcal	22.6g	中 757kcal	28.3g	<p>ぎゅうにゅう あげ とりにく かつししゃも(かぶり)</p> <p>こめ パンこ うどん さとう あぶら こむぎ しそ しいたけ ねぎ こまつな キャベツ にんじん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 565kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 720kcal</td><td>32.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 565kcal	25.9g	中 720kcal	32.7g	<p><b>23日</b></p>  <p>ナムル パン ちゅうか いため</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 565kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 720kcal</td><td>32.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 565kcal	25.9g	中 720kcal	32.7g	<p>ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく</p> <p>パン ごま ビーフン さとう あぶら ごまあぶら</p> <p>しいたけ きくらげ キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん だいこん</p> <p>しょうが ねぎ にんにく ほうれんそう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 565kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 720kcal</td><td>32.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 565kcal	25.9g	中 720kcal	32.7g	<p>しゅん さかな やさい くだもの</p> <p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p>  <p>たい みつば せとか ひじき デコボン きよみタンゴール</p>																										
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 576kcal	27.0g																																																																				
中 746kcal	34.7g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 576kcal	27.0g																																																																				
中 746kcal	34.7g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 588kcal	22.6g																																																																				
中 757kcal	28.3g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 565kcal	25.9g																																																																				
中 720kcal	32.7g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 565kcal	25.9g																																																																				
中 720kcal	32.7g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 565kcal	25.9g																																																																				
中 720kcal	32.7g																																																																				

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) 押しもち麦(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  
 …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>

QRコード:  <松山市HP>