

Month header table with columns: 月曜日, 火曜日, 水曜日, 木曜日, 金曜日

味めぐり【島根県】
今月の味めぐり献立は、『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。



1日 味めぐり...島根県
赤: へかやき
黄: ごはん, かきたまじる
緑: ねぎ, えのきたけ, たまねぎ, だいこん, はくさい, にんじん

2日
赤: チリコンカン
黄: ひめむぎパン, キャベツとベーコンのスープ, デコボン
緑: エネルギー, たんぱく質

3日 行事食...ひなまつり
赤: みそ, ホキ, とうふ, のり
黄: さとう, こむぎ, あられ, あぶら, こめ
緑: しいたけ, たまねぎ, さやいんげん, にんじん, キャベツ, ごぼう

4日
赤: ぎゅうにゅう, ベーコン, だいず, ぶたにく
黄: パン, じゃがいも, あぶら
緑: にんじん, トマト, しめじ, デコボン, パセリ, セロリ, たまねぎ, キャベツ, にんにく

5日
赤: ぎゅうにゅう, やきどうふ, とりにく, にぼし
黄: こめ, あぶら, もちむぎ, こむぎ, ごまあぶら, さとう, じゃがいも, ごま
緑: ねぎ, ほうれんそう, しめじ, にんじん, ごぼう, みつば, たまねぎ, キャベツ

6日 行事食...卒業祝い(赤飯)
赤: ぎゅうにゅう, ぎょうそうめん, のり, たまご, ぶたにく
黄: こめ, パン, もちごめ, さとう, あずき, こむぎ, あぶら, たまごなしタルタルソース
緑: たまねぎ, キャベツ, えのきたけ, にんじん, しめじ, ねぎ, しそ, うめ, ほうれんそう

7日
赤: はるさめ, サラダ
黄: ごはん, ポークシチュー
緑: エネルギー, たんぱく質

8日
赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく
黄: こめ, さとう, じゃがいも, あぶら, くるぎ, はるさめ
緑: たまねぎ, きゅうり, にんじん, だいこん, トマトジュース, トマトピューレー, コーン

9日
赤: ぎゅうにゅう, やきどうふ, とりにく, にぼし
黄: こめ, あぶら, もちむぎ, こむぎ, ごまあぶら, さとう, じゃがいも, ごま
緑: ねぎ, ほうれんそう, しめじ, にんじん, ごぼう, みつば, たまねぎ, キャベツ

10日
赤: ぎゅうにゅう, とりにく, こんぶ
黄: パン, アーモンド, あぶら, いんげんまめ, ごまあぶら, さとう
緑: パセリ, コーン, しめじ, にんじん, たまねぎ, かぼちゃ, キャベツ, きゅうり

11日
赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, なつとう
黄: こめ, さとう, じゃがいも, こんにゃく, あぶら
緑: にんじん, えだまめ, たまねぎ, こまつな, キャベツ

12日
赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, いか, しそ, ひじき
黄: こめ, はるさめ, ごまあぶら, でんぶ, あぶら
緑: しいたけ, はくさい, にんじん, ねぎ, しょうが

13日
赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, じゃがいも, じゃがいも, あぶら
黄: こめ, パン, さとう, じゃがいも, でんぶ, あぶら
緑: にんじん, パセリ, セロリ, にんじん, たまねぎ, レモン, ピーマン

14日
赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, チーズ
黄: こめ, あぶら, さとう, スパゲティ
緑: たまねぎ, にんじん, えだまめ, キャベツ, きょうろ, みかん, みかんジュース

15日
赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, わかめ
黄: こめ, あぶら, さとう
緑: にんじん, きゅうり, たまねぎ, キャベツ, しめじ, きょうろ, きくらげ, しょうが

16日
赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, たい
黄: パン, さとう, じゃがいも, でんぶ, あぶら
緑: りんご, パセリ, セロリ, にんじん, たまねぎ, レモン

17日
赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, なたとう
黄: こめ, さとう, じゃがいも, こんにゃく, あぶら
緑: にんじん, えだまめ, たまねぎ, こまつな, キャベツ

18日
赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, いか, しそ, ひじき
黄: こめ, はるさめ, ごまあぶら, でんぶ, あぶら
緑: しいたけ, はくさい, にんじん, ねぎ, しょうが

19日
赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, チーズ
黄: こめ, あぶら, さとう, スパゲティ
緑: たまねぎ, にんじん, えだまめ, キャベツ, きょうろ, みかん, みかんジュース

20日
赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, わかめ
黄: こめ, あぶら, さとう
緑: にんじん, きゅうり, たまねぎ, キャベツ, しめじ, きょうろ, きくらげ, しょうが

21日
赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, たい
黄: パン, さとう, じゃがいも, でんぶ, あぶら
緑: りんご, パセリ, セロリ, にんじん, たまねぎ, レモン

22日
赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, じゃがいも, じゃがいも, あぶら
黄: こめ, パン, さとう, じゃがいも, でんぶ, あぶら
緑: にんじん, きゅうり, たまねぎ, キャベツ, しめじ, きょうろ, きくらげ, しょうが

23日
赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, たい
黄: パン, さとう, じゃがいも, でんぶ, あぶら
緑: りんご, パセリ, セロリ, にんじん, たまねぎ, レモン

24日
赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, じゃがいも, じゃがいも, あぶら
黄: こめ, パン, さとう, じゃがいも, でんぶ, あぶら
緑: にんじん, きゅうり, たまねぎ, キャベツ, しめじ, きょうろ, きくらげ, しょうが

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

25日
赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, じゃがいも, じゃがいも, あぶら
黄: こめ, パン, さとう, じゃがいも, でんぶ, あぶら
緑: にんじん, きゅうり, たまねぎ, キャベツ, しめじ, きょうろ, きくらげ, しょうが

26日
赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, じゃがいも, じゃがいも, あぶら
黄: こめ, パン, さとう, じゃがいも, でんぶ, あぶら
緑: にんじん, きゅうり, たまねぎ, キャベツ, しめじ, きょうろ, きくらげ, しょうが

27日
赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, じゃがいも, じゃがいも, あぶら
黄: こめ, パン, さとう, じゃがいも, でんぶ, あぶら
緑: にんじん, きゅうり, たまねぎ, キャベツ, しめじ, きょうろ, きくらげ, しょうが

28日
赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, じゃがいも, じゃがいも, あぶら
黄: こめ, パン, さとう, じゃがいも, でんぶ, あぶら
緑: にんじん, きゅうり, たまねぎ, キャベツ, しめじ, きょうろ, きくらげ, しょうが

29日
赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, じゃがいも, じゃがいも, あぶら
黄: こめ, パン, さとう, じゃがいも, でんぶ, あぶら
緑: にんじん, きゅうり, たまねぎ, キャベツ, しめじ, きょうろ, きくらげ, しょうが

30日
赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, じゃがいも, じゃがいも, あぶら
黄: こめ, パン, さとう, じゃがいも, でんぶ, あぶら
緑: にんじん, きゅうり, たまねぎ, キャベツ, しめじ, きょうろ, きくらげ, しょうが

31日
赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, じゃがいも, じゃがいも, あぶら
黄: こめ, パン, さとう, じゃがいも, でんぶ, あぶら
緑: にんじん, きゅうり, たまねぎ, キャベツ, しめじ, きょうろ, きくらげ, しょうが

32日
赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, じゃがいも, じゃがいも, あぶら
黄: こめ, パン, さとう, じゃがいも, でんぶ, あぶら
緑: にんじん, きゅうり, たまねぎ, キャベツ, しめじ, きょうろ, きくらげ, しょうが

33日
赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, じゃがいも, じゃがいも, あぶら
黄: こめ, パン, さとう, じゃがいも, でんぶ, あぶら
緑: にんじん, きゅうり, たまねぎ, キャベツ, しめじ, きょうろ, きくらげ, しょうが

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地
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。
味めぐり...日本の味めぐり献立
旬...旬の食材を生かした献立
※ 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
出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_yourui/search_menu/index.html
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」 使用画像：理研ビタミン(株)提供



<松山市HP>