

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。
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。

6日 行事食...卒業祝い(赤飯)
愛媛FC応援給食
ひめわぐでたまごなし
カットカツ
タルタルソース

7日
こくとろピーンズ
パン
カレー
スパゲティ

8日
しそひじき
ごまあえ
みつばいりかきあげ
もちむぎ
ごはん

9日
スライスパン
オレンジピラフ
クリーム
スープ

10日
レモンふうみづけ
ごはん
こまつなのみそしる

11日
おたのしみデザート
ごはん
あつあげとじゃがいものにも

12日
はるさめ
サラダ
こめこパン
ごはん
ビーフシチュー

13日
ミニトマト
いかのさらさあげ
ごはん
タイビーエン

14日
さんしょくあえ
ししゃもフライ(2び)
ゆかり
ごはん
きつね
うどん

15日
きよみタンゴール
ナムル
ごはん
ちゅうか
いため

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

16日
ひじきのいために
チーズ
もちむぎ
ごはん
おやこ
どんぶり(ぐ)

17日
ぎゅうにゅう
あげ
たまご
ひじき
とりにく
だいず
ぶたにく
チーズ

18日
ぎゅうにゅう
ぎゅうにく
たまご
ベーコン
ぶたにく
パン
じゃがいも
あぶら

19日
ぎゅうにゅう
ぎゅうにく
たまご
えび
たまご
ひじき
こめ
あぶら

20日
ぎゅうにゅう
ぎゅうにく
たまご
えび
たまご
ひじき
こめ
あぶら

21日
ぎゅうにゅう
ぎゅうにく
たまご
えび
たまご
ひじき
こめ
あぶら

22日
ぎゅうにゅう
ぎゅうにく
たまご
えび
たまご
ひじき
こめ
あぶら

23日
ぎゅうにゅう
ぎゅうにく
たまご
えび
たまご
ひじき
こめ
あぶら

24日
ぎゅうにゅう
ぎゅうにく
たまご
えび
たまご
ひじき
こめ
あぶら

25日
ぎゅうにゅう
ぎゅうにく
たまご
えび
たまご
ひじき
こめ
あぶら

26日
ぎゅうにゅう
ぎゅうにく
たまご
えび
たまご
ひじき
こめ
あぶら

Table with 5 columns (Monday-Friday) and 2 rows (Energy and Protein). Each cell contains kcal and g values for small and medium portions.

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、日本食品標準背成分表2020年度版(1訂)に基づいて算出しています。
※ 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/koosodate/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>