



月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日

あじ と やまけん  
**味めぐり【富山県】**

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える料理です。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がるため、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。

旬の魚・野菜・果物  
しゅん さかな やさい くだもの  
旬の魚・野菜・果物  
デコポン みつば せとか  
ひじき たい

<p><b>4日 愛媛FC応援給食</b> 栄養満点！鮭とじゃがいもの (小) ヨーグルト チーズがらめ (中) デザート さけとじゃがいもの チーズがらめ チキンピラフ やさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 651kcal 25.8g 中 774kcal 29.4g</p>	<p>ぎゅうにゅう チーズ とりにく さけ ベーコン さけ (小) ヨーグルト こめ じゃがいも もちむぎ パター あぶら でんぶん (中) デザート えだまめ パセリ マッシュルーム にんじん たまねぎ セロリ かぼちゃ キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 681kcal 31.3g 中 867kcal 38.9g</p>	<p><b>5日 久米オリジナル献立</b> 行事食…卒業お祝い(赤飯) キャベツのおひたし ひとくちカツ せきはん はちはいじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 681kcal 31.3g 中 867kcal 38.9g</p>	<p><b>6日 愛媛FC応援給食</b> 愛媛FC ハス and シュートマハスタ しょうゆ ドレッシングガラダ ひめむぎパン パス and シュートマハスタ せとか</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 560kcal 24.6g 中 724kcal 30.7g</p>	<p><b>7日 味めぐり…富山県</b> おすわい さけのからあげ ごはん ごじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 570kcal 24.7g 中 725kcal 30.6g</p>	<p><b>8日</b> ぎゅうにゅう だいず あけ さけ とうふ ひじき こめ さとも あぶら でんぶん さとう しめじ ねぎ にんじん しいたけ しょうが きりぼしだいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 638kcal 29.5g 中 799kcal 36.5g</p>				
<p><b>11日 久米オリジナル献立</b> ゆずふうみづけ ゆず のり えびのてんぷら しおあじ ごはん けんちん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 27.6g 中 754kcal 34.0g</p>	<p><b>12日</b> たまご わかめ とりにく やきどうふ えび のり たまご こめ あぶら さとう こむぎこ こんにやく でんぶん ごまあぶら ごぼう きゅうり しょうが ねぎ にんじん ゆず はくさい</p> <p>てんむすの つくりかた しおあじ ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.5g 中 763kcal 32.5g</p>	<p><b>13日 とれたてピチピチ魚の日</b> 旬…鯛のレモン煮 ごまあえ たいのレモンに きりぼし めし ごまつなの みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 589kcal 25.5g 中 750kcal 31.9g</p>	<p><b>14日</b> 清見タンゴール いそあえ ごはん ぶたすき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 25.1g 中 766kcal 31.1g</p>	<p><b>15日</b> チーズ ごま パン ごま あぶら さとう でんぶん ごまあぶら きくらげ だいこん レタス しょうが たけのこ にんじん ねぎ きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 30.2g 中 723kcal 36.9g</p>	<p><b>18日</b> アーモンド ひじきの いために もちむぎ ぶたたま どんぶり (く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 663kcal 28.8g 中 825kcal 35.4g</p>	<p><b>19日</b> とりにくの フルーツソース パン じゃがいも でんぶん あぶら さとう たまねぎ レモン にんじん りんご エリンギ セロリ コーン ほうれんそう きよみタンゴール</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 30.5g 中 739kcal 39.1g</p>	<p><b>20日</b> しゅんぶん ひ <b>春分の日</b> 「のり倶楽部協力会」から久米で採れた 野菜が納入されます。 今月は、使用するキャベツの全量が久米産 キャベツになります。</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 20.0g 中 845kcal 27.2g</p>	<p><b>21日</b> (小) デザート (中) ヨーグルト かいそう サラダ ごはん カレー ライス (ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 20.0g 中 845kcal 27.2g</p>	<p><b>22日</b> さんしょくあえ ししゃもフライ 2び ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 22.2g 中 784kcal 28.0g</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) ほうたて(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・久米) 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) デコポン(愛媛・松山) しめじ(香川・福岡) しいたけ(三重) 押しもち麦(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】  
※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(8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… 食料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