

| 月曜日  | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|--|-----|-----|-----|-----|
| <div style="border: 2px solid purple; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">あじ と やまけん<br/><b>味めぐり【富山県】</b></p> <p>今月の味めぐり献立は、『富山県』です。<br/>『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。<br/>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>  </div> |     |     |     |     |
| <div style="border: 2px dashed blue; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">しゆん さかな やさいくだもの<br/><b>旬の魚・野菜・果物</b></p>  </div>  |     |     |     |     |
| <p><b>1日 行事食…卒業お祝い(赤飯)</b></p> <p>ぎゆうにゆう<br/>あげ ぼたて<br/>とりにく にぼし<br/>ちくわ たまご<br/>とうふ</p> <p>赤</p> <p>みつばいり<br/>かきあげ</p> <p>せきはん<br/>はちはいじる</p> <p>黄</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.3 kcal 23.4g<br/>中 7.9 kcal 28.7g</p>   |     |     |     |     |
| <p><b>4日 行事食…ひなまつり(ちらしずし、ひなあられ)</b></p> <p>ぎゆうにゆう<br/>とうふ えび<br/>わかめ<br/>たまご</p> <p>赤</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>黄</p> <p>ちらしずし わかめじる</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.5 kcal 23.6g<br/>中 7.3 kcal 30.2g</p>   |     |     |     |     |
| <p><b>5日 愛媛FC応援給食</b></p> <p>ぎゆうにゆう<br/>たこ チーズ</p> <p>赤</p> <p>愛媛FCバス and シュートバス</p> <p>黄</p> <p>しょうゆ<br/>ドレッシングサラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>バス and シュートバス</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.7 kcal 24.9g<br/>中 7.2 kcal 30.1g</p>   |     |     |     |     |
| <p><b>6日 愛媛FC応援給食</b></p> <p>ぎゆうにゆう<br/>とりにく チーズ<br/>ベーコン</p> <p>赤</p> <p>栄養満点! 鮭とじゃがいもの<br/>チーズがらめ</p> <p>黄</p> <p>さけとじゃがいもの<br/>チーズがらめ</p> <p>チキンピラフ</p> <p>やさいスープ</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.8 kcal 23.3g<br/>中 7.4 kcal 29.3g</p>   |     |     |     |     |
| <p><b>7日</b></p> <p>ぎゆうにゆう<br/>とりにく こんぶ<br/>ぶたにく<br/>ぎゆうにゆう</p> <p>赤</p> <p>こんぶ<br/>サラダ</p> <p>黄</p> <p>こめこパン</p> <p>カレー<br/>うどん</p> <p>せとが</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.8 kcal 25.4g<br/>中 7.4 kcal 32.0g</p>  |     |     |     |     |
| <p><b>8日 旬…鯛のレモン煮</b></p> <p>ぎゆうにゆう<br/>みそ<br/>たい</p> <p>赤</p> <p>ごまあえ</p> <p>黄</p> <p>鯛のレモン煮</p> <p>ごはん</p> <p>ごまつなの<br/>みそしる</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.6 kcal 22.7g<br/>中 7.2 kcal 27.8g</p>   |     |     |     |     |
| <p><b>11日</b></p> <p>ぎゆうにゆう<br/>たまご ひじき<br/>ぶたにく<br/>とりにく</p> <p>赤</p> <p>アーモンド<br/>ひじきの<br/>いため</p> <p>黄</p> <p>もちむぎ<br/>ごはん</p> <p>ぶたたま<br/>どんぶり(く)</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.9 kcal 27.2g<br/>中 7.5 kcal 34.3g</p>  |     |     |     |     |
| <p><b>12日</b></p> <p>ぎゆうにゆう<br/>たまご ひじき<br/>ぶたにく<br/>とりにく</p> <p>赤</p> <p>とりにくの<br/>フルーツソース</p> <p>黄</p> <p>パン</p> <p>コーン<br/>シチュー</p> <p>だいきかりんとう</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.6 kcal 32.7g<br/>中 8.3 kcal 41.6g</p>   |     |     |     |     |
| <p><b>13日 味めぐり…富山県</b></p> <p>ぎゆうにゆう<br/>みそ だいず<br/>あげ さけ<br/>とうふ ひじき</p> <p>赤</p> <p>おいしい<br/>デザート<br/>(桑原中・拓南中のみ)</p> <p>黄</p> <p>おすわい</p> <p>さけのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ごじる</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.7 kcal 24.9g<br/>中 8.2 kcal 31.5g</p>  |     |     |     |     |
| <p><b>14日</b></p> <p>ぎゆうにゆう<br/>とりにく こんぶ<br/>わかめ とさかのり<br/>ふのり</p> <p>赤</p> <p>おいしい<br/>デザート<br/>(東中・道後中のみ)</p> <p>黄</p> <p>きよみタンゴール<br/>(東中・道後中以外)</p> <p>かいそう<br/>サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>スープカレー</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.9 kcal 21.6g<br/>中 8.5 kcal 27.3g</p>   |     |     |     |     |
| <p><b>15日</b></p> <p>ぎゆうにゆう<br/>あげ たまご<br/>いか</p> <p>赤</p> <p>ほうれんそうのおひたし</p> <p>黄</p> <p>いかのてんぷら</p> <p>ごこ<br/>ごはん</p> <p>きつねうどん</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.1 kcal 25.9g<br/>中 7.7 kcal 32.1g</p>  |     |     |     |     |
| <p><b>18日</b></p> <p>ぎゆうにゆう<br/>うずらたまご<br/>ぶたにく</p> <p>赤</p> <p>きりぼしだいごんの<br/>ちゅうかサラダ</p> <p>黄</p> <p>パン</p> <p>あぶら<br/>さとう</p> <p>ちゅうか<br/>いため</p> <p>いちご</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.7 kcal 24.8g<br/>中 7.3 kcal 31.4g</p>   |     |     |     |     |
| <p><b>19日</b></p> <p>ぎゆうにゆう<br/>みそ わかめ<br/>あげどうふ<br/>ぶたにく</p> <p>赤</p> <p>デコポン<br/>ごまあえ</p> <p>黄</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげの<br/>みそいため</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.0 kcal 25.6g<br/>中 7.8 kcal 32.3g</p>   |     |     |     |     |
| <p><b>20日</b></p> <p>ぎゆうにゆう<br/>みそ わかめ<br/>あげどうふ<br/>ぶたにく</p> <p>赤</p> <p>しゆんぶん<br/>ひ</p> <p>黄</p> <p>春分の日</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.0 kcal 25.6g<br/>中 7.8 kcal 32.3g</p>   |     |     |     |     |
| <p><b>21日</b></p> <p>ぎゆうにゆう<br/>たまご<br/>とりにく<br/>ぶたにく</p> <p>赤</p> <p>おいしい<br/>デザート<br/>(小学校のみ)</p> <p>黄</p> <p>ドレッシング<br/>サラダ</p> <p>とりにくの<br/>ハニーマスタードやき</p> <p>いりどりごはん</p> <p>ほうれんそうの<br/>スープ</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.8 kcal 28.5g<br/>中 7.6 kcal 34.9g</p>   |     |     |     |     |
| <p><b>22日</b></p> <p>ぎゆうにゆう<br/>ぶたにく<br/>なっとう</p> <p>赤</p> <p>なっとう</p> <p>黄</p> <p>さんしょく<br/>あえ</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.7 kcal 23.8g<br/>中 7.2 kcal 29.3g</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) ぼたて(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) せとが(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

※ 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](https://www.zengakuei.or.jp/gyoji/toyama_3.html)  
使用イラスト：株式会社アトム「五訂版食品図鑑」



<松山市HP>