


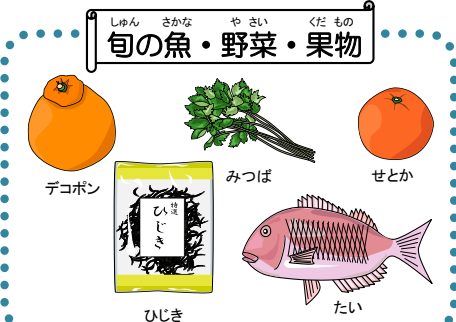
月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日

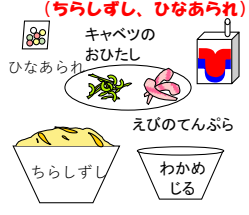


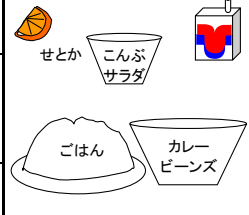
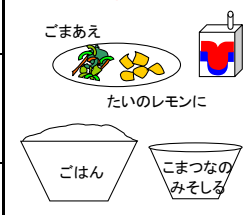
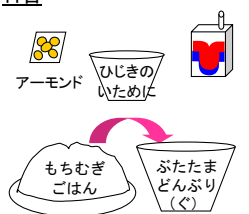


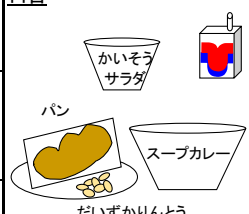


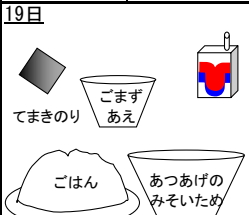
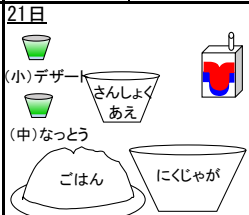
味めぐり【富山県】

今日の味めぐり献立は、『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



| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---|---|---|--|--|
| <p>4日 行事食…ひなまつり (ちらしずし、ひなあられ)</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 6kcal 24. 2g 中 7 2 3kcal 30. 6g</p> | <p>5日 愛媛FC応援給食 愛媛FC ハス and シュートマトハス</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 5kcal 24. 9g 中 7 2 0kcal 30. 1g</p> | <p>6日 愛媛FC応援給食 栄養満点！鮭とじゃがいものチーズやき</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 5kcal 27. 6g 中 7 6 1kcal 34. 7g</p> | <p>7日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6 5 0kcal 24. 3g 中 7 8 8kcal 29. 4g</p> | <p>8日 旬…鯛のレモン煮</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 3kcal 23. 3g 中 7 3 1kcal 28. 6g</p> |
| <p>11日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 4kcal 27. 0g 中 7 5 9kcal 33. 7g</p> | <p>12日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6 1 3kcal 31. 8g 中 7 7 8kcal 36. 8g</p> | <p>13日 味めぐり…富山県</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 3kcal 24. 9g 中 7 2 9kcal 30. 9g</p> | <p>14日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 2kcal 27. 5g 中 7 1 4kcal 32. 8g</p> | <p>15日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 0kcal 25. 8g 中 7 2 5kcal 31. 6g</p> |
| <p>18日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 5kcal 20. 4g 中 7 3 5kcal 25. 8g</p> | <p>19日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 6kcal 26. 5g 中 7 5 6kcal 32. 0g</p> | <p>20日</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; color: orange;">しゅんぶん ひ 春分の日</p> | <p>21日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 8kcal 23. 6g 中 7 1 3kcal 27. 8g</p> | <p>22日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6 1 9kcal 20. 8g 中 8 1 5kcal 26. 7g</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(ルウェー) えび(インドネシア) ほたて(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】
※ 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

※ 月に2回程度みかんジュースが付きます。
※ 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/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html> <松山市HP>
出典：全国学校栄養士協議会 https://www.zengakuei.or.jp/gyoji/toyama_3.html
使用イラスト：株式会社アダム「五訂版食品図鑑」

