

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>味めぐり【島根県】</p> <p>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。「へか」とは農機具の「犁」の金属の部分のことで、これを鍋の代わりに使ったことが「へか」の語源になったと伝わっています。 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。</p> 				
<p>6日</p> <p>レモンふうみづけ</p> <p>ちぎりじゃこてん</p> <p>元気いっぱい ぼくらのみぞ汁 (五明小5年)</p> <p>ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 3kcal 2 1. 2g 中 7 1 8kcal 2 5. 6g</p>	<p>7日</p> <p>ごまあえ</p> <p>みつばいりかきあげ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 1 1kcal 2 5. 3g 中 6 7 6kcal 3 1. 4g</p>	<p>8日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>パン</p> <p>カレースパゲティ</p> <p>アーモンドいりこ(小・中)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 1 6kcal 2 8. 4g 中 7 9 2kcal 3 5. 8g</p>	<p>9日</p> <p>味めぐり…島根県</p> <p>へか焼き</p> <p>しそひじき(小・中)</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 1 4kcal 2 4. 3g 中 7 7 8kcal 2 9. 6g</p>	<p>10日</p> <p>ごまあえ</p> <p>こんぶサラダ</p> <p>ピラフ</p> <p>クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 8kcal 2 1. 2g 中 7 2 4kcal 2 6. 3g</p>
<p>13日</p> <p>チーズ</p> <p>ひじきの いために</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>おやこどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 1kcal 2 9. 3g 中 7 7 2kcal 3 8. 1g</p>	<p>14日</p> <p>行事食…卒業祝い(赤飯)</p> <p>愛媛FC応援給食</p> <p>いそあえ</p> <p>ひめポークでキャットカツ</p> <p>たまごなしタルタルソース</p> <p>せきはん</p> <p>すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 5kcal 2 7. 0g 中 8 0 4kcal 3 3. 4g</p>	<p>15日</p> <p>旬…鯛のマリネ</p> <p>たいの マリネ</p> <p>アップルパン</p> <p>わかめスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 9kcal 2 8. 5g 中 7 2 2kcal 3 5. 2g</p>	<p>16日</p> <p>さんしょくあえ</p> <p>ししゃもフライ(幼1び・小中2び)</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>きつねうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 8kcal 2 2. 6g 中 7 5 7kcal 2 8. 3g</p>	<p>17日</p> <p>チリコンカン</p> <p>こめこパン</p> <p>キャベツとベーコンのスープ</p> <p>デコボン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 4kcal 3 1. 2g 中 7 6 1kcal 3 9. 1g</p>
<p>20日</p> <p>なっとう</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 2 4kcal 2 5. 8g 中 7 8 3kcal 3 0. 6g</p>	<p>しゅん ぶん ひ</p> <p>春分の日</p>		<p>22日</p> <p>ナムル</p> <p>パン</p> <p>きよみタンゴール(小・中)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 3kcal 2 5. 4g 中 7 4 1kcal 3 1. 9g</p>	<p>23日</p> <p>ごま</p> <p>しょうが</p> <p>ねぎ</p> <p>にんにく</p> <p>ほうれんそう</p> <p>だいこん</p> <p>きよみタンゴール</p>

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>
 ※ 6日は、五明小5年生が家庭科の学習を生かして考えたみそ汁を提供します。



<松山市HP>