

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p>あじ と やまけん 味めぐり【富山県】</p> <p>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。</p> 					
<p>しゅん さかな やさい くだもの 旬の魚・野菜・果物</p> 					
<p>4日 行事食…ひなまつり (ちらしずし、ひなあられ)</p> <p>赤 ぎゅうにゅう さけ とうふ えび わかめ たまご</p> <p>黄 こめ あられ さとう でんぶん こむぎこ あぶら</p> <p>緑 ごぼう たまねぎ にんじん しょうが しいたけ キャベツ さやいんげん たけのこ ねぎ えのきたけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 570kcal 25.8g 中 749kcal 33.3g</p>	<p>5日</p> <p>赤 (五明幼・小) フルーツ盛り</p> <p>黄 きりぼしだいこん ちゅうかザラダ ひめむぎパン ちゅうか いため</p> <p>緑 きくらげ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく たけのこ りんご にんじん いちご ねぎ せとか きりぼしだいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 24.3g 中 735kcal 30.6g</p>	<p>6日 愛媛FC応援給食 栄養満点！鮭とじゃがいもの チーズがらめ</p> <p>赤 さけとじゃがいもの デコポン チーズがらめ</p> <p>黄 チキンピラフ やさいスープ</p> <p>緑 えだまめ パセリ キャベツ トマト にんじん デコポン たまねぎ セロリ かぼちゃ しめじ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 23.9g 中 774kcal 29.8g</p>	<p>7日</p> <p>赤 とりにく チーズ ベーコン さけ</p> <p>黄 こめ じゃがいも もちむぎ あぶら でんぶん バター</p> <p>緑 えだまめ パセリ キャベツ トマト にんじん デコポン たまねぎ セロリ かぼちゃ しめじ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 575kcal 23.8g 中 729kcal 29.1g</p>	<p>8日 旬…鯛のレモン煮</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく なつとう</p> <p>黄 こめ でんぶん じゃがいも ごま さとう あぶら</p> <p>緑 にんじん えだまめ たまねぎ こまつな キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 23.4g 中 772kcal 28.5g</p>	
<p>11日</p> <p>赤 たまご ひじき ぶたにく とりにく</p> <p>黄 こめ もちむぎ さとう あぶら アーモンド</p> <p>緑 ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ ごぼう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 27.3g 中 768kcal 34.3g</p>	<p>12日</p> <p>赤 (日浦小・中) フルーツ盛り</p> <p>黄 とりにくの フルーツソース パン ほうれんそうの スープ</p> <p>緑 たまねぎ りんご にんじん いちご エリンギ せとか セロリ コーン ほうれんそう レモン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 696kcal 29.3g 中 844kcal 37.1g</p>	<p>13日 味めぐり…富山県 おすわい</p> <p>赤 おすわい</p> <p>黄 さけのからあげ ごはん ごじる</p> <p>緑 たまねぎ にんじん しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ ピーマン しめじ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 572kcal 24.9g 中 728kcal 30.9g</p>	<p>14日</p> <p>赤 みそ だいず あげ さけ とうふ ひじき</p> <p>黄 こめ さとう あぶら でんぶん さとう</p> <p>緑 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 603kcal 22.2g 中 760kcal 26.6g</p>	<p>15日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく チーズ こんぶ とさかのり わかめ ふのり うずらたまご きわかめ</p> <p>黄 こめ ごまあぶら くるざとう さとう あぶら じゃがいも</p> <p>緑 トマト かぼちゃ にんにく はくさい セロリ きゅうり たまねぎ コーン さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 25.4g 中 769kcal 31.5g</p>	
<p>18日 愛媛FC応援給食 愛媛FCハス and シュートマトハスタ</p> <p>赤 しょうゆ ドレッシングサラダ</p> <p>黄 パン でんぶん あぶら さとう スパゲティ くるざとう</p> <p>緑 たまねぎ コーン にんにく きゅうり トマト にんじん キャベツ だいこん ほうれんそう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 574kcal 26.0g 中 732kcal 31.6g</p>	<p>19日</p> <p>赤 ごま あえ</p> <p>黄 ごはん あつあげの みそいため</p> <p>緑 みそ わかめ あげとうふ ぶたにく こめ ごま こんにやく あぶら さとう ごまあぶら きくらげ しょうが にんじん だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ ピーマン しめじ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 587kcal 25.3g 中 756kcal 32.0g</p>	<p>しゅん ぶん ひ 春分の日</p>			<p>21日</p> <p>赤 ドレッシング サラダ</p> <p>黄 こめパン ししゃもフライ (幼小)1ひ・(中)2ひ</p> <p>緑 ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく カラフトししゃも(加'リ) こめこパン でんぶん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パンこ コーン にんじん たまねぎ こまつな きゅうり キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 643kcal 28.1g 中 833kcal 35.9g</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

※ 月に2回程度みかんジュースが付きまます。

※ 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>

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：株式会社アトム「5訂版食品図鑑」



<松山市HP>