


月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日

味のめぐり【島根県】

今月の味のめぐり献立は、『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>6日 行事食・・・卒業祝い(赤飯) 愛媛FC応援給食</p> <p>いそあえ</p> <p>ひめボ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 618kcal 25.5g 中 782kcal 31.5g</p>	<p>7日</p> <p>チーズ</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>パン</p> <p>カレー</p> <p>スパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 27.9g 中 799kcal 35.5g</p>	<p>8日</p> <p>しそひじき</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 612kcal 22.0g 中 767kcal 26.9g</p>	<p>9日</p> <p>おおいわいデザート</p> <p>こんぶサラダ</p> <p>パン</p> <p>クリームスープ</p> <p>アーモンドいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 26.5g 中 767kcal 32.8g</p>
--	---	--	---

<p>13日</p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>ごはん</p> <p>タイピーエン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 27.2g 中 773kcal 34.2g</p>	<p>14日</p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>こめこパン</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 26.7g 中 737kcal 33.1g</p>	<p>15日</p> <p>あまぎづけ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのみそいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 620kcal 25.8g 中 785kcal 31.9g</p>	<p>16日 旬…鯛のマリネ</p> <p>たいのマリネ</p> <p>アップルパン</p> <p>やさいスープ</p> <p>きなこまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 31.5g 中 779kcal 39.2g</p>
---	--	--	---

<p>20日</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 598kcal 27.5g 中 722kcal 34.9g</p>	<p>21日</p> <p>さんしょくあえ</p> <p>ししゃもフライ(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 590kcal 22.6g 中 759kcal 28.4g</p>	<p>22日</p> <p>さんしょくあえ</p> <p>ししゃもフライ(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 590kcal 22.6g 中 759kcal 28.4g</p>	<p>23日</p> <p>ナムル</p> <p>パン</p> <p>ちゅうかいため</p> <p>きよみタンゴール</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 565kcal 24.8g 中 717kcal 31.1g</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。

味のめぐり…日本の味のめぐり献立
 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つかます。
 ※ 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>

