

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

あじ と やまけん  
味めぐり【富山県】

今月の味めぐり献立は、『富山県』の郷土料理です。

『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。今月の給食では、鮭をから揚げにしました。



旬の魚・野菜・果物

1日 行事食…ひなまつり  
(ちらしずし、ひなあられ)

エネルギー	たんぱく質
小 586kcal	24.9g
中 760kcal	31.2g

4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

エネルギー	たんぱく質
小 580kcal	23.4g
中 742kcal	29.3g

5日 行事食…卒業お祝い(赤飯)

エネルギー	たんぱく質
小 669kcal	24.2g
中 832kcal	29.5g

6日 愛媛FC応援給食  
愛媛FCバス and シュートマスタ

エネルギー	たんぱく質
小 575kcal	24.9g
中 720kcal	30.1g

7日 味めぐり…富山県

エネルギー	たんぱく質
小 620kcal	25.6g
中 777kcal	31.6g

8日

エネルギー	たんぱく質
小 620kcal	28.4g
中 777kcal	35.1g

9日

エネルギー	たんぱく質
小 620kcal	28.4g
中 777kcal	35.1g

10日

エネルギー	たんぱく質
小 620kcal	28.4g
中 777kcal	35.1g

11日

エネルギー	たんぱく質
小 575kcal	23.7g
中 726kcal	28.5g

12日

エネルギー	たんぱく質
小 614kcal	25.9g
中 774kcal	32.1g

13日

エネルギー	たんぱく質
小 564kcal	26.2g
中 713kcal	33.2g

14日 旬…鯛のレモン煮

エネルギー	たんぱく質
小 568kcal	22.7g
中 724kcal	27.8g

15日

エネルギー	たんぱく質
小 577kcal	24.9g
中 734kcal	31.6g

16日

エネルギー	たんぱく質
小 577kcal	24.9g
中 734kcal	31.6g

17日

エネルギー	たんぱく質
小 577kcal	24.9g
中 734kcal	31.6g

18日

エネルギー	たんぱく質
小 577kcal	24.9g
中 734kcal	31.6g

19日

エネルギー	たんぱく質
小 577kcal	24.9g
中 734kcal	31.6g

20日

エネルギー	たんぱく質
小 577kcal	24.9g
中 734kcal	31.6g

21日

エネルギー	たんぱく質
小 577kcal	24.9g
中 734kcal	31.6g

22日

エネルギー	たんぱく質
小 577kcal	24.9g
中 734kcal	31.6g

23日

エネルギー	たんぱく質
小 577kcal	24.9g
中 734kcal	31.6g

しゅんぶん ひ  
春分の日

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) 押しもち麦(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](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」

