

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』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。 旬の魚・野菜・果物 しゅんさかなやさいくだもの デコボン みつば せとか ひじき たい									
4日行事食…ひなまつり (ちらしずし、ひなあられ) 赤 えび とうふ わかめ ひらてん たまご あられ さとう でんぶん こむぎこ あぶら ごぼう たまねぎ 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 エネルギーたんぱく質 小590kcal23.8g 中749kcal29.2g		5日愛媛FC応援給食 愛媛FCハス and シュートマハス 赤 チーズ しょうゆ ドレッシング サラダ ひめむぎパン あぶら さとう スパゲティ たまねぎ コーン 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 エネルギーたんぱく質 小574kcal24.8g 中718kcal30.1g		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 赤 アーモンド さけ もちむぎ アーモンド あぶら でんぶん バター えだまめ パセリ マッシュルーム にんじん たまねぎ セロリ かぼちゃ キャベツ エネルギーたんぱく質 小583kcal24.7g 中733kcal30.6g		7日 赤 ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン さけ こめ じゃがいも アーモンド あぶら でんぶん バター えだまめ パセリ マッシュルーム にんじん たまねぎ セロリ かぼちゃ キャベツ エネルギーたんぱく質 小634kcal28.4g 中791kcal35.0g		8日旬…鯛のころもあげ 赤 ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ バン さとう あぶら くらざとう じゃがいも ごまあぶら たまねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ せとか エネルギーたんぱく質 小650kcal25.1g 中747kcal30.4g	
11日味めぐり…富山県 赤 のり おすわい さけ からあげ ごはん ごじる エネルギーたんぱく質 小578kcal26.6g 中733kcal32.8g		12日 赤 ぎゅうにゅう みそ だいず さけ ひじき とうふ のり こめ さとう こむぎこ あぶら でんぶん しめじ ねぎ にんじん しいたけ しょうが だいこん エネルギーたんぱく質 小577kcal29.4g 中731kcal37.5g		13日 赤 ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく とりにく パン じゃがいも でんぶん あぶら さとう たまねぎ レモン りんご エリンギ セロリ コーン ほうれんそう きよみタンゴール エネルギーたんぱく質 小611kcal23.1g 中749kcal27.5g		14日 赤 ぎゅうにゅう とりにく だいず ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ バン さとう こむぎこ はるさめ ピーマン コーン にんにく にんじん たまねぎ ねぎ しょうが エネルギーたんぱく質 小579kcal31.2g 中722kcal38.2g		15日 赤 ぎゅうにゅう あげ たまご いか こめ みどりまい はだかむぎ うどん もちむぎ さとう くらまい あぶら あかまい むぎこ キャベツ エネルギーたんぱく質 小655kcal26.6g 中799kcal32.1g	
18日 赤 ぎゅうにゅう いわし ぶたにく バン でんぶん あぶら さとう はるさめ きくらげ しょうが キャベツ にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ デコボン エネルギーたんぱく質 小595kcal27.1g 中751kcal33.8g		19日 赤 ぎゅうにゅう いわし ぶたにく なつとう でんぶん あぶら さとう はるさめ きくらげ しょうが キャベツ にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ デコボン エネルギーたんぱく質 小598kcal21.2g 中753kcal24.6g		20日 しゅんぶんひ 春分の日		21日 赤 ぎゅうにゅう とうにゅう だいず とりにく カラフト ししゃも （か'リン） こんぶ とさかのり わかめ ふのり くきわかめ こめ パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら こむぎこ バン コーン こまつな きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ エネルギーたんぱく質 小649kcal29.5g 中841kcal37.7g		22日 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく うずら たまご ぎゅうにゅう あけ 豆腐 ひじき こめ くらざとう さとう もちむぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも にんじん にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ きりぼしだいこん エネルギーたんぱく質 小593kcal21.3g 中752kcal25.8g	

松山市学校給食の
今日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) デコボン(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/gakkoukyuusyoku.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：株式会社アダム「5訂版食品図鑑」



<松山市HP>