

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日						
<div data-bbox="754 189 1045 247" data-label="Section-Header"> <h2>味のめぐり【富山県】</h2> </div> <div data-bbox="244 276 675 312" data-label="Text"> <p>今月の味のめぐり献立は、13日です。</p> </div> <div data-bbox="225 314 1308 496" data-label="Text"> <p>『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> </div> <div data-bbox="1319 309 1564 498" data-label="Image"> </div>										
<div data-bbox="1687 189 1989 247" data-label="Section-Header"> <h2>旬の魚・野菜・果物</h2> </div> <div data-bbox="1605 247 2071 511" data-label="Image"> </div>										
<div data-bbox="2071 170 2332 531" data-label="Complex-Block"> <p>1日 行事食…ひなまつり (ちらしずし、ひなあられ)</p> <p>ひなあられ キャベツのおひたし えびのてんぷら ちらしずし わかめじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 560kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 734kcal</td><td>31.3g</td></tr> </table> </div>					エネルギー	たんぱく質	小 560kcal	24.6g	中 734kcal	31.3g
エネルギー	たんぱく質									
小 560kcal	24.6g									
中 734kcal	31.3g									
<div data-bbox="2071 531 2332 879" data-label="Complex-Block"> <p>8日 旬…鯛のレモン煮</p> <p>しそひじき ごまあえ 鯛のレモンに ごはん こまつなのみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 583kcal</td><td>23.1g</td></tr> <tr><td>中 739kcal</td><td>28.2g</td></tr> </table> </div>					エネルギー	たんぱく質	小 583kcal	23.1g	中 739kcal	28.2g
エネルギー	たんぱく質									
小 583kcal	23.1g									
中 739kcal	28.2g									
<div data-bbox="2071 879 2332 1226" data-label="Complex-Block"> <p>15日</p> <p>アーモンドいり かいそうサラダ ピザポテト コーンごはん ミネストローネ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 559kcal</td><td>20.5g</td></tr> <tr><td>中 713kcal</td><td>25.2g</td></tr> </table> </div>					エネルギー	たんぱく質	小 559kcal	20.5g	中 713kcal	25.2g
エネルギー	たんぱく質									
小 559kcal	20.5g									
中 713kcal	25.2g									
<div data-bbox="2071 1226 2332 1591" data-label="Complex-Block"> <p>22日</p> <p>(中)デザート アーモンドいり かいそうサラダ ピザポテト コーンごはん ミネストローネ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 559kcal</td><td>20.5g</td></tr> <tr><td>中 755kcal</td><td>25.4g</td></tr> </table> </div>					エネルギー	たんぱく質	小 559kcal	20.5g	中 755kcal	25.4g
エネルギー	たんぱく質									
小 559kcal	20.5g									
中 755kcal	25.4g									
<div data-bbox="1125 1236 1591 1564" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: center;">15日 中学校 卒業式 22日 小学校 卒業式</p> <p style="text-align: center;">ちゅうがっこう そつぎょうしき しょうがっこう そつぎょうしき</p> <p style="text-align: center;">ご卒業 おめでとうございます!</p> </div>										
<div data-bbox="170 531 425 879" data-label="Complex-Block"> <p>4日 行事食…卒業祝い (赤飯)</p> <p>とうゆ みたけいり だしあげ せきはん はちはいじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 720kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 883kcal</td><td>29.3g</td></tr> </table> </div>					エネルギー	たんぱく質	小 720kcal	24.1g	中 883kcal	29.3g
エネルギー	たんぱく質									
小 720kcal	24.1g									
中 883kcal	29.3g									
<div data-bbox="170 879 425 1226" data-label="Complex-Block"> <p>11日 愛媛FC応援給食 愛媛FCハズ and シュートマスタ</p> <p>しょうゆ ドレッシングサラダ パン パス and シュートマスタ せとが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 566kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 721kcal</td><td>31.4g</td></tr> </table> </div>					エネルギー	たんぱく質	小 566kcal	25.3g	中 721kcal	31.4g
エネルギー	たんぱく質									
小 566kcal	25.3g									
中 721kcal	31.4g									
<div data-bbox="170 1226 425 1591" data-label="Complex-Block"> <p>18日</p> <p>きりぼしだいこんのちゅうがサラダ ごはん ちゅうがいため</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 576kcal</td><td>20.5g</td></tr> <tr><td>中 744kcal</td><td>25.9g</td></tr> </table> </div>					エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	20.5g	中 744kcal	25.9g
エネルギー	たんぱく質									
小 576kcal	20.5g									
中 744kcal	25.9g									
<div data-bbox="425 531 644 879" data-label="Complex-Block"> <p>5日</p> <p>ヨーグルト コーン サラダ もちむぎごはん スープカレー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>中 762kcal</td><td>27.2g</td></tr> </table> </div>					エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	22.8g	中 762kcal	27.2g
エネルギー	たんぱく質									
小 611kcal	22.8g									
中 762kcal	27.2g									
<div data-bbox="425 879 644 1226" data-label="Complex-Block"> <p>12日</p> <p>ひじきのいため きよみタンゴール ごはん にくたま どんぶり(ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 566kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 734kcal</td><td>33.5g</td></tr> </table> </div>					エネルギー	たんぱく質	小 566kcal	26.1g	中 734kcal	33.5g
エネルギー	たんぱく質									
小 566kcal	26.1g									
中 734kcal	33.5g									
<div data-bbox="425 1226 644 1591" data-label="Complex-Block"> <p>19日</p> <p>ほうれんそうのおひたし のり いかのてんぷら ごこくごはん わかめうどん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 629kcal</td><td>28.8g</td></tr> <tr><td>中 786kcal</td><td>35.3g</td></tr> </table> </div>					エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	28.8g	中 786kcal	35.3g
エネルギー	たんぱく質									
小 629kcal	28.8g									
中 786kcal	35.3g									
<div data-bbox="644 531 891 879" data-label="Complex-Block"> <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>(中)のむ さけとじゃがいものチーズがらめ チキンピラフ やさいスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 584kcal</td><td>23.4g</td></tr> <tr><td>中 779kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table> </div>					エネルギー	たんぱく質	小 584kcal	23.4g	中 779kcal	31.9g
エネルギー	たんぱく質									
小 584kcal	23.4g									
中 779kcal	31.9g									
<div data-bbox="644 879 891 1226" data-label="Complex-Block"> <p>13日 味のめぐり…富山県</p> <p>チーズ おすわい さけのからあげ ごはん ごじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>中 771kcal</td><td>33.5g</td></tr> </table> </div>					エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	27.5g	中 771kcal	33.5g
エネルギー	たんぱく質									
小 615kcal	27.5g									
中 771kcal	33.5g									
<div data-bbox="644 1226 891 1591" data-label="Complex-Block"> <p>20日</p> <p>わかめ とりにく あげ いか ぶたにく たまご ぎゅうにく のり こめ みどりまい はだかむぎ さとう もちむぎ うどん くるまい こむぎこ あかまい あぶら ねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ ほうれんそう</p> </div>										
<div data-bbox="891 531 1138 879" data-label="Complex-Block"> <p>7日</p> <p>とりにく さけ ベーコン チーズ (中)ヨーグルト こめ じゃがいも もちむぎ あぶら でんぶ 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</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 596kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 747kcal</td><td>32.6g</td></tr> </table> </div>					エネルギー	たんぱく質	小 596kcal	26.4g	中 747kcal	32.6g
エネルギー	たんぱく質									
小 596kcal	26.4g									
中 747kcal	32.6g									
<div data-bbox="891 879 1138 1226" data-label="Complex-Block"> <p>14日</p> <p>とりにくのフルーツソース パン きなこまめ ごはん シチュー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 655kcal</td><td>31.9g</td></tr> <tr><td>中 831kcal</td><td>40.5g</td></tr> </table> </div>					エネルギー	たんぱく質	小 655kcal	31.9g	中 831kcal	40.5g
エネルギー	たんぱく質									
小 655kcal	31.9g									
中 831kcal	40.5g									
<div data-bbox="891 1226 1138 1591" data-label="Complex-Block"> <p>21日</p> <p>とりにく ぶたにく たまご とりにく こめこパン こむぎこ じゃがいも さとう パンこ あぶら (小)デザート コーン キャベツ セロリ エリンギ にんじん たまねぎ ほうれんそう こまつな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 694kcal</td><td>35.3g</td></tr> <tr><td>中 816kcal</td><td>43.9g</td></tr> </table> </div>					エネルギー	たんぱく質	小 694kcal	35.3g	中 816kcal	43.9g
エネルギー	たんぱく質									
小 694kcal	35.3g									
中 816kcal	43.9g									

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) せとが(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品】
黄 (き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
緑 (みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

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HP>