

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="225 316 1306 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。</p> <p>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 241" data-label="Section-Header"> <h2>旬の魚・野菜・果物</h2> </div> <div data-bbox="1605 241 2071 511" data-label="Image"> </div>										
<div data-bbox="2071 170 2332 222" data-label="Section-Header"> <h3>1日 行事食…ひなまつり (ちらしずし、ひなあられ)</h3> </div> <div data-bbox="2071 222 2332 531" data-label="Complex-Block"> <p>ひなあられ キャベツのおひたし</p> <p>えびのてんぷら</p> <p>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 589" data-label="Section-Header"> <h3>8日 旬…鯛のレモン煮</h3> </div> <div data-bbox="2071 589 2332 879" data-label="Complex-Block"> <p>しそひじき ごまあえ</p> <p>鯛のレモンに</p> <p>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 937" data-label="Section-Header"> <h3>15日</h3> </div> <div data-bbox="2071 937 2332 1226" data-label="Complex-Block"> <p>アーモンドいり かいそうサラダ</p> <p>ピザポテト</p> <p>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 1284" data-label="Section-Header"> <h3>22日</h3> </div> <div data-bbox="2071 1284 2332 1593" data-label="Complex-Block"> <p>(中)デザート アーモンドいりかいそうサラダ</p> <p>ピザポテト</p> <p>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="1138 1265 1605 1574" data-label="Complex-Block"> <p>15日 中学校 卒業式</p> <p>22日 小学校 卒業式</p> <p>ご卒業 おめでとうございます!</p> </div>										

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](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>