



令和6年3月 予定献立表



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。




月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>4日 行事食…卒業お祝い(赤飯)</p> <p>いちご&せとか いかのてんぷら&ポテト せきはん はちはいじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 620kcal 26.2g 中 773kcal 32.1g</p>	<p>5日</p> <p>きりぼしだいこんのサラダ ひめむぎパン ちゅうかいため チーズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 593kcal 25.5g 中 733kcal 30.8g</p>	<p>6日</p> <p>(中)おいわいゼリー ほうれんそうのおひたし とりてん ごこまいいりごはん きつねうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 28.1g 中 819kcal 35.1g</p>	<p>7日</p> <p>デコポン こんぶサラダ ごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 610kcal 20.8g 中 769kcal 25.3g</p>	<p>8日 旬…鯛のレモン煮</p> <p>ごまあえ たいのレモンに ごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 24.2g 中 752kcal 29.6g</p>
<p>11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>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> <p>エネルギー たんぱく質 小 574kcal 22.8g 中 733kcal 28.8g</p>	<p>12日</p> <p>ゼリー ポイルやさい パン スープカレー ひとくちかつ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 664kcal 27.7g 中 786kcal 32.7g</p>	<p>13日</p> <p>きよみタンゴール ごまずあえ ごはん あつあげのみそいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 25.4g 中 772kcal 32.2g</p>	<p>14日</p> <p>ドレッシングサラダ えびのこみあげ ごはん コーンシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 25.3g 中 767kcal 30.7g</p>	<p>15日</p> <p>ひじきのいために アーモンド もちむぎごはん ぎゅうたまどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 28.0g 中 762kcal 35.4g</p>
<p>18日</p> <p>とりにくのフルーツソース パン ほうれんそうのスープ だいきりんとろ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 582kcal 31.4g 中 739kcal 40.0g</p>	<p>19日 味めぐり…富山県</p> <p>おすわい さけのからあげ ごはん ごじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 570kcal 24.7g 中 725kcal 30.6g</p>	<p>20日</p> <p>しゅんぶん 春分の日</p> <p>ぎゅうたまどんぶり みそだいたけ あげひじき こめさといも あぶらでんぶん さとう しいたけねぎ しめじ にんじん しょうが きりぼしだいこん</p>	<p>21日 愛媛FC応援給食 愛媛FCバス and シュートアスタ(小)おいわいゼリー</p> <p>かいそうサラダ こめこパン バス and シュートアスタ ししゃもフライ(小)1び(中)2び</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 677kcal 29.6g 中 849kcal 38.2g</p>	<p>22日</p> <p>なつとう さんしよくあえ ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 565kcal 23.1g 中 717kcal 28.4g</p>

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

※ 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、不明な点がございましたら、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>

【イラスト提供】湯山中学校3年 N.Y. S.M. ようちゃん

QRコード: 

<松山市HP>