



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。													
4日 愛媛FC応援給食 栄養満点！鮭とじゃがいもの (小) ヨーグルト チーズがらめ (中) デザート 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 エネルギー たんぱく質 小 651kcal 25.8g 中 774kcal 29.4g		ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン さけ (小) ヨーグルト こめ じゃがいも もちむぎ パター あぶら でんぶん (中) デザート 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 599kcal 27.6g 中 754kcal 34.0g		5日 久米オリジナル献立 行事食…卒業お祝い(赤飯) キャベツのおひたし ひとちカツ せきはん はちはい じる エネルギー たんぱく質 小 681kcal 31.3g 中 867kcal 38.9g		ぎゅうにゅう あげ とりにく ぶたにく ちくわ とうふ こめ あぶら もちごめ パンこ あずき でんぶん さといも こむぎこ ねぎ にんじん しいたけ キャベツ エネルギー たんぱく質 小 560kcal 24.6g 中 724kcal 30.7g		6日 愛媛FC応援給食 愛媛FC ハス and シュートマト 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 にんにく きゅうり トマト せとか 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 560kcal 24.6g 中 724kcal 30.7g		7日 味めぐり…富山県 おすわい さけのからあげ ごはん ごじる エネルギー たんぱく質 小 570kcal 24.7g 中 725kcal 30.6g		ぎゅうにゅう みそ だいず あげ さけ とうふ ひじき こめ さといも あぶら でんぶん さとう しめじ ねぎ にんじん しいたけ しょうが きりぼしだいこん エネルギー たんぱく質 小 638kcal 29.5g 中 799kcal 36.5g	
11日 久米オリジナル献立 ゆずふうみづけ のり えびのてんぷら しおあじ ごはん けんちん じる エネルギー たんぱく質 小 599kcal 27.6g 中 754kcal 34.0g		ぎゅうにゅう わかめ とりにく やきどうふ えび のり たまご こめ あぶら さとう こむぎこ こんにゃく でんぶん ごまあぶら ごぼう きゅうり しょうが ねぎ にんじん ゆず はくさい てんむすの つくりかた のり しおあじ えびの てんぷら ごはん エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.5g 中 763kcal 32.5g		12日 こまつなのおひたし いかのてんぷら ごこくまい いりごはん にくうどん エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.5g 中 763kcal 32.5g		ぎゅうにゅう いか あげ たまご ぎゅうにく こめ みどりまい はだかむぎ うどん もちむぎ さとう くろまい あぶら あかまい こむぎこ ごぼう ねぎ しいたけ しょうが こまつな キャベツ エネルギー たんぱく質 小 589kcal 25.5g 中 750kcal 31.9g		13日 とれたてピチピチ魚の日 旬…鯛のしモン煮 ごまあえ たいのしモンに きりぼし めし こまつな みそしる エネルギー たんぱく質 小 589kcal 25.5g 中 750kcal 31.9g		14日 はるみ いそあえ ごはん ぶたすき エネルギー たんぱく質 小 601kcal 25.1g 中 766kcal 31.1g		ぎゅうにゅう のり ぶたにく やきどうふ うずらたまご こめ さとう あぶら はるさめ ごぼう はくさい たまねぎ ねぎ ほうれんそう キャベツ はるみ エネルギー たんぱく質 小 601kcal 25.1g 中 766kcal 31.1g	
18日 アーモンド ひじきの いために もちむぎ ごはん ぶたたま どんぶり (ぐ) エネルギー たんぱく質 小 663kcal 28.8g 中 825kcal 35.4g		ぎゅうにゅう ひじき たまご ぶたにく とりにく こめ じゃがいも もちむぎ さとう あぶら アーモンド ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ こまつな しめじ ごぼう エネルギー たんぱく質 小 663kcal 28.8g 中 825kcal 35.4g		19日 とりにくの フルーツソース パン ほうれんそうの スープ きよみタンゴール エネルギー たんぱく質 小 583kcal 30.5g 中 739kcal 39.1g		ぎゅうにゅう 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 にんじん 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 583kcal 30.5g 中 739kcal 39.1g		20日 しゅん ぶん ひ 春分の日 のこさず たべよう! 「のら倶楽部協力会」から久米で採れた 野菜が納入されます。 今月は、使用するキャベツの全量が久米産 キャベツになります。 エネルギー たんぱく質 小 629kcal 20.0g 中 845kcal 27.2g		21日 (小) デザート (中) ヨーグルト かいそう サラダ ごはん カレー ライス (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 629kcal 20.0g 中 845kcal 27.2g		ぎゅうにゅう かいそう ぎゅうにく (中) ヨーグルト こめ ごまあぶら くろざとう さとう あぶら じゃがいも (小) デザート にんにく きゅうり にんじん たまねぎ コーン はくさい エネルギー たんぱく質 小 596kcal 22.2g 中 784kcal 28.0g	
								22日 さんしょくあえ ししゃもフライ 2び ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 596kcal 22.2g 中 784kcal 28.0g		ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく カラフトししゃも(か'リ) こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも こんにゃく こむぎこ パンこ えだまめ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ エネルギー たんぱく質 小 596kcal 22.2g 中 784kcal 28.0g			

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

※ 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
使用イラスト：株式会社アトム「五訂版食品図鑑」、久米小給食委員会



<松山市HP>