


月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日

味のめぐり【島根県】

今月の味のめぐり献立は、『島根県』です。
 『へか焼き』は、牛肉や豚肉の代わりに魚介を使って作る、すき焼き風の煮物です。「へか」とは農機具の「犁」の金属の部分のことで、これを鍋の代わりに使ったことが「へか」の語源になったと伝わっています。
 日本海に面し、漁業が盛んな島根県（大田市）の郷土料理で、海上安全や大漁を祈願する行事の際に食べられています。



<p>6日</p> <p>味のめぐり こんぶ サラダ</p> <p>えびピラフ クリーム スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 575kcal 22.2g 中 732kcal 27.6g</p>	<p>7日</p> <p>味のめぐり フレンチ サラダ</p> <p>パン カレー スパゲティ</p> <p>アーモンドいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 22.4g 中 813kcal 27.4g</p>	<p>8日</p> <p>味のめぐり しそひじき</p> <p>ごまあえ</p> <p>もちむぎ ごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 22.4g 中 770kcal 27.4g</p>	<p>9日</p> <p>行事食・・・卒業祝い（赤飯） 愛媛FC応援給食</p> <p>いそあえ</p> <p>ひめポークでキットカツ</p> <p>せきはん すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 25.5g 中 792kcal 31.4g</p>	<p>10日</p> <p>味のめぐり レモンふうみづけ</p> <p>ちぎりじゃこてん （三津浜中）こめごと とうにゅうのいちごケーキ</p> <p>ごはん こまつなのみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 21.6g 中 745kcal 26.2g</p>
<p>13日</p> <p>味のめぐり ポイルキャベツ</p> <p>チーズ いかの さかさあげ</p> <p>ごはん タイピーエン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 29.6g 中 832kcal 37.7g</p>	<p>14日</p> <p>味のめぐり はるさめ サラダ</p> <p>こめこパン ビーフ シチュー</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 26.5g 中 751kcal 32.8g</p>	<p>15日</p> <p>味のめぐり あまずづけ</p> <p>（高浜中） いちごケーキ</p> <p>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 620kcal 25.8g 中 785kcal 31.9g</p>	<p>16日</p> <p>旬・・・鯛のマリネ</p> <p>（興居島中） いちごケーキ</p> <p>アップルパン やさい スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 28.6g 中 732kcal 35.5g</p>	<p>17日</p> <p>味のめぐり なっとう</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 26.1g 中 778kcal 31.6g</p>
<p>20日</p> <p>味のめぐり ひじきの いために</p> <p>（幼・小） デザート</p> <p>もちむぎ ごはん おやこ どんぶり（ぐ）</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 576kcal 27.0g 中 747kcal 34.8g</p>	<p>21日</p> <p>しゅん ぶん</p> <p>春分の日</p>		<p>22日</p> <p>味のめぐり さんしよくあえ</p> <p>ししよもフライ（2び）</p> <p>ごはん きつね うどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 22.5g 中 753kcal 28.1g</p>	<p>23日</p> <p>味のめぐり ナムル</p> <p>きよみタンゴール わかめごはん</p> <p>ちゅうか いため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 21.1g 中 751kcal 26.3g</p>

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ぶり(岩手) ホキ(ニュージーランド) ししよ(ノルウェー) えび(イ血や肉になる熱や力のもとと体の調子を整える) インドネシア) いか(ペルー・チリ) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) かまぼこ・魚そうめん(北海道) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島・愛媛) にんじん(長崎・鹿児島・徳島) たまねぎ(北海道・愛媛) だいこん(長崎・熊本・大分・香川・愛媛・鹿児島・宮崎) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎) こまつな(愛媛・福岡・徳島・長崎) ほうれんそう(愛媛・徳島) みつば(大分・高知・徳島) キャベツ(松山・愛媛・愛知・熊本) はくさい(長崎・徳島・愛媛・熊本・大分) 清見タンゴール(愛媛) デコボン(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) わかめ(宮城・岩手) ひじき(松山) のり(愛媛・香川)

※ (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【からだの調子をとのえる食べ物】
 ※ …松山とれたて食品を使った料理(食材は太字にしています)
 ※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年度版(8訂)に基づいて算出しています。

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
 …三津浜独自献立の日

※ 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>



<松山市HP>