

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。 『おすすめ』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「おすすめ」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。											
旬の魚・野菜・果物 しゅんさかなやさいくだもの デコボン みつば せとか ひじき たい		1日 行事食…卒業お祝い（赤飯） みつばいりかきあげ せきはん はちはいじる エネルギーたんぱく質 小636kcal23.4g 中799kcal28.7g		ぎゅうにゅうあげほたてにぼしちくわたまごとうふ こめあぶらこむぎこ ねぎにんじんしいたけたまねぎみつば							
4日 行事食…ひなまつり（ちらしずし、ひなあられ） 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 エネルギーたんぱく質 小558kcal23.6g 中731kcal30.2g		5日 愛媛FC応援給食 愛媛FCバス and シュートバス チーズ しょうゆ ドレッシングサラダ ひめむぎパン バス and シュートバス エネルギーたんぱく質 小574kcal24.9g 中720kcal30.1g		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 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580kcal23.3g 中741kcal29.3g		7日 こんぶ サラダ かめこパン カレーうどん せとか エネルギーたんぱく質 小589kcal25.4g 中744kcal32.0g		8日 旬…鯛のレモン煮 ごまあえ 鯛のレモンに ごはん ごまつなのみそしる エネルギーたんぱく質 小568kcal22.7g 中724kcal27.8g		ぎゅうにゅうみそたい こめじゃがいもでんぶんごま ふさとうあぶら こまつなえのきたけたまねぎレモンにんじんキャベツ	
11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596kcal27.2g 中751kcal34.3g		12日 とりにくのフルーツソース パン コーンシチュー だいずかりんとう エネルギーたんぱく質 小661kcal32.7g 中838kcal41.6g		13日 味めぐり…富山県 おいわいデザート（桑原中・拓南中のみ） おすすめ さけのからあげ ごはん ごじる エネルギーたんぱく質 小572kcal24.9g 中820kcal31.5g		14日 おいわいデザート（東中・道後中のみ） きよみタンゴール（東中・道後中以外） かいそうサラダ ごはん スープカレー エネルギーたんぱく質 小595kcal21.6g 中856kcal27.3g		15日 ほうれんそうのおひたし いかのてんぷら ごこごはん きつねうどん エネルギーたんぱく質 小614kcal25.9g 中774kcal32.1g		ぎゅうにゅうあげたまごいか こめみどりまい はだかむぎうどんさとう もちむぎあぶら あかまいこむぎこ ねぎキャベツ	
18日 きりぼしだいごんのちゅうかサラダ パン ちゅうかいため いちご エネルギーたんぱく質 小579kcal24.8g 中739kcal31.4g		19日 デコボン ごまあえ ごはん あつあげのみそいため エネルギーたんぱく質 小607kcal25.6g 中780kcal32.3g		20日 しゅんぶんひ 春分の日		21日 おいわいデザート（小学校のみ） ドレッシングサラダ とりにくのハニーマスタードやき いろどりごはん ほうれんそうのスープ エネルギーたんぱく質 小688kcal28.5g 中726kcal34.9g		22日 なつとう さんしょくあえ ごはん にくじゃが エネルギーたんぱく質 小572kcal23.8g 中726kcal29.3g		ぎゅうにゅうぶたにくなつとう こめさとう こんにやくじゃがいもあぶら にんじんえだまめたまねぎこまつなキャベツ	

松山市学校給食の
今日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)