

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>味めぐり【島根県】</b></p> <p>今月の味めぐり献立は、『島根県』です。  <b>『へか焼き』</b>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> 				
<p><b>6日</b> 味めぐり…島根県</p> <p>赤: へか焼き</p> <p>黄: ごはん、かきたまじり</p> <p>緑: エネルギー 23.9kcal, たんぱく質 2.9g</p>	<p><b>7日</b> しそひじき</p> <p>赤: しそひじき</p> <p>黄: ごまあえ</p> <p>緑: エネルギー 61.2kcal, たんぱく質 2.2g</p>	<p><b>8日</b> チーズ フレンチサラダ</p> <p>赤: チーズ</p> <p>黄: パン</p> <p>緑: エネルギー 61.6kcal, たんぱく質 2.8g</p>	<p><b>9日</b> レモンふうみづけ</p> <p>赤: レモンふうみづけ</p> <p>黄: ごはん</p> <p>緑: エネルギー 58.3kcal, たんぱく質 2.1g</p>	<p><b>10日</b> こんぶサラダ</p> <p>赤: こんぶサラダ</p> <p>黄: パン</p> <p>緑: エネルギー 58.3kcal, たんぱく質 2.6g</p>
<p><b>13日</b> ひじきのいために</p> <p>赤: ひじきのいために</p> <p>黄: もちむぎごはん</p> <p>緑: エネルギー 56.1kcal, たんぱく質 2.7g</p>	<p><b>14日</b> チリコンカン</p> <p>赤: チリコンカン</p> <p>黄: ごはん</p> <p>緑: エネルギー 56.1kcal, たんぱく質 2.3g</p>	<p><b>15日</b> 旬…鯛のマリネ</p> <p>赤: 鯛のマリネ</p> <p>黄: ごはん</p> <p>緑: エネルギー 57.5kcal, たんぱく質 2.3g</p>	<p><b>16日</b> あまずづけ</p> <p>赤: あまずづけ</p> <p>黄: ごはん</p> <p>緑: エネルギー 62.0kcal, たんぱく質 2.5g</p>	<p><b>17日</b> はるさめサラダ</p> <p>赤: はるさめサラダ</p> <p>黄: こめこパン</p> <p>緑: エネルギー 61.1kcal, たんぱく質 2.6g</p>
<p><b>20日</b> なっとう</p> <p>赤: なっとう</p> <p>黄: ごはん</p> <p>緑: エネルギー 61.5kcal, たんぱく質 2.6g</p>	<p><b>21日</b> 春分の日</p> <p>赤: ナムル</p> <p>黄: ごはん</p> <p>緑: エネルギー 59.3kcal, たんぱく質 2.0g</p>	<p><b>22日</b> ナムル</p> <p>赤: ナムル</p> <p>黄: ごはん</p> <p>緑: エネルギー 59.3kcal, たんぱく質 2.0g</p>	<p><b>23日</b> さんしょくあえ</p> <p>赤: さんしょくあえ</p> <p>黄: ゆかりごはん</p> <p>緑: エネルギー 58.8kcal, たんぱく質 2.2g</p>	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>しん かな やさい くだもの</p> <p>旬の魚・野菜・果物</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) ししゃも(ノルウェー) えび(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) 小豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 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【からだの調子をととのえる食べ物】  
 ※ 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(1訂)に基づいて算出しています。

※ 月に2回程度みかんジュースがつきます。  
 ※ 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>



<松山市HP>