

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
あじ しま ね けん 味めぐり【島根県】 今月の味めぐり献立は、『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。				1日 はるさめ サラダ ひめむぎ あげパン ビーフ シチュー エネルギー たんぱく質 小 6 2 3kcal 2 3 . 7g 中 7 8 5kcal 2 9 . 1g ぎゅうにゅう ぎゅうにく きなこ ひめむぎパン さとう じゃがいも くるざとう あぶら はるさめ にんにく コーン たまねぎ にんじん だいこん きゅうり トマトピューレ トマトジュース 赤 黄 緑		2日 行事食・・・ひなまつり (ちらし寿司、あられ揚げ) キャベツのおひたし のり (愛媛FC) ホキのあられあげ ちらしずし あかだし エネルギー たんぱく質 小 5 7 2kcal 2 5 . 0g 中 7 2 9kcal 3 1 . 1g ぎゅうにゅう みそ とうふ たまご ホキ のり こめ こむぎこ さとう あられ あぶら こめこ しいたけ さやいんげん にんじん キャベツ ごぼう たけのこ みつば えのきたけ 赤 黄 緑		3日 やきプリン タルト いかの さらさあげ ごはん タイビーエン エネルギー たんぱく質 小 6 8 2kcal 2 7 . 3g 中 8 3 8kcal 3 3 . 7g ぎゅうにゅう かまぼこ えび うずらたまご こめ あぶら ごまあぶら はるさめ でんぶん やきプリンタルト しいたけ はくさい にんじん ねぎ しょうが 赤 黄 緑	
6日 レモンふうみづけ ちぎりじゃこてん ごはん 元気いっぱい ぼくらのみぞ汁 (五明小5年) エネルギー たんぱく質 小 5 6 3kcal 2 1 . 2g 中 7 1 8kcal 2 5 . 6g ぎゅうにゅう みそ だいず わかめ じゃこすりみ こめ あぶら さとう こむぎこ だいこん レモン ねぎ はくさい にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ 赤 黄 緑		7日 ごまあえ みつばいりかきあげ もちむぎ ごはん けんちんじる エネルギー たんぱく質 小 6 1 1kcal 2 5 . 3g 中 7 6 7kcal 3 1 . 4g ぎゅうにゅう やきどうふ とりにく たまご にぼし こめ あぶら こむぎこ もちむぎ ごまあぶら さとう ごま ねぎ ほうれんそう しめじ にんじん ごぼう みつば たまねぎ キャベツ 赤 黄 緑		8日 フレンチ サラダ パン カレー スパゲティ アーモンドいりこ(小・中) エネルギー たんぱく質 小 6 1 6kcal 2 8 . 4g 中 7 9 2kcal 3 5 . 8g ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし パン スパゲティ さとう あぶら アーモンド たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり 赤 黄 緑		9日 味めぐり・・・島根県 へか焼き しそひじき (小・中) ごはん かきたま じる エネルギー たんぱく質 小 6 1 4kcal 2 4 . 3g 中 7 7 8kcal 2 9 . 6g ぎゅうにゅう たまご ぶり あげどうふ しそひじき こめ さとう じゃがいも でんぶん あぶら ねぎ えのきたけ たまねぎ だいこん はくさい にんじん 赤 黄 緑		10日 ずだちゼリー こんぶ サラダ ピラフ クリーム スープ エネルギー たんぱく質 小 5 7 8kcal 2 1 . 2g 中 7 2 4kcal 2 6 . 3g ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こんぶ こめ さとう あぶら いんげんまめ ごまあぶら すだちゼリー にんじん きゅうり たまねぎ えだまめ パセリ しめじ かぼちゃ コーン 赤 黄 緑	
13日 チーズ ひじきの いために もちむぎ ごはん おやこ どんぶり (ぐ) エネルギー たんぱく質 小 5 9 1kcal 2 9 . 3g 中 7 7 2kcal 3 8 . 1g ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく あげ ひじき だいず チーズ こめ もちむぎ さとう あぶら こんにやく ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ こまつな 赤 黄 緑		14日 行事食・・・卒業祝い (赤飯) 愛媛FC応援給食 いそあえ ひめボークでキッカット たまごなし タルタルソース せきはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 6 3 5kcal 2 7 . 0g 中 8 0 4kcal 3 3 . 4g ぎゅうにゅう ぎょうそうめん のり たまご ぶたにく こめ もちめ あずき あぶら パンこ えのきたけ キャベツ しめじ ほうれんそう ねぎ たまねぎ しそ うめ にんじん 赤 黄 緑		15日 旬・・・鯛のマリネ たいの マリネ アップルパン わかめ スープ エネルギー たんぱく質 小 5 7 9kcal 2 8 . 5g 中 7 2 2kcal 3 5 . 2g ぎゅうにゅう とりにく わかめ たい パン さとう ごまあぶら あぶら でんぶん りんご レモン ねぎ ビーマン にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ しいたけ 赤 黄 緑		16日 さんしょくあえ ししゃもフライ(幼1び・小中2び) ゆかり ごはん きつね うどん エネルギー たんぱく質 小 5 8 8kcal 2 2 . 6g 中 7 5 7kcal 2 8 . 3g ぎゅうにゅう あげ とりにく かつししゃも(かべリン) こめ パンこ うどん でんぶん さとう あぶら こむぎこ しそ しいたけ ねぎ こまつな キャベツ にんじん 赤 黄 緑		17日 チリコンカン こめこパン キャベツと ベーコンの スープ デコボン エネルギー たんぱく質 小 6 0 4kcal 3 1 . 2g 中 7 6 1kcal 3 9 . 1g ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく こめこパン じゃがいも あぶら セロリ パセリ しめじ にんじん たまねぎ キャベツ デコボン 赤 黄 緑	
20日 なっとう アーモンド あえ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 6 2 4kcal 2 5 . 8g 中 7 8 3kcal 3 0 . 6g ぎゅうにゅう ぎゅうにく なっとう アーモンド こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな 赤 黄 緑		しゅん ぶん ひ 春分の日							
22日 ナムル パン きよみタンゴール(小・中) エネルギー たんぱく質 小 5 8 3kcal 2 5 . 4g 中 7 4 1kcal 3 1 . 9g ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく パン ピーマン さとう あぶら ごまあぶら しいたけ しょうが きくらげ ねぎ キャベツ にんにく ほうれんそう にんじん きよみタンゴール 赤 黄 緑		しゅう ぎょう しき 終業式				しゅん さかな や さい くだ もの 旬の魚・野菜・果物 たい みつば せとか ひじき デコボン きよみタンゴール			

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)

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地

※ (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。

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>

※ 6日は、五明小5年生が家庭科の学習を生かして考えたみそ汁を提供します。



<松山市HP>