

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>あじ と やまけん 味めぐり【富山県】</p> <p>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。</p> 				
<p>しゅん さかな やさい くだもの 旬の魚・野菜・果物</p> 				
<p>4日 行事食…ひなまつり (ちらしずし、ひなあられ)</p> <p>赤 ぎゆうにゆう さけ とうふ えび わかめ たまご</p> <p>黄 こめ あられ さとう でんぶん こむぎこ あぶら</p> <p>緑 ごぼう たまねぎ にんじん しょうが しいたけ キャベツ さやいんげん</p> <p>たけのこ ねぎ えのきたけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 570kcal 25.8g 中 749kcal 33.3g</p>	<p>5日</p> <p>赤 (五明幼・小) フルーツ盛り</p> <p>黄 きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ</p> <p>ひめむぎパン ちゅうか いため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 24.3g 中 735kcal 30.6g</p>	<p>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</p> <p>赤 さけとじゃがいもの デコボン チーズがらめ</p> <p>黄 チキンピラフ やさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 23.9g 中 774kcal 29.8g</p>	<p>ぎゆうにゆう とりにく チーズ ベーコン さけ</p> <p>黄 こめ じゃがいも もちむぎ あぶら でんぶん バター</p> <p>緑 えだまめ パセリ キャベツ トマト にんじん デコボン たまねぎ セロリ かぼちゃ しめじ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 575kcal 23.8g 中 729kcal 29.1g</p>	<p>1日 行事食…卒業お祝い (赤飯)</p> <p>赤 ぎゆうにゆう あげ ほたて とりにく にぼし ちくわ たまご とうふ</p> <p>黄 こめ あぶら もちごめ こむぎこ あずき ゼリー さといも さつまいも</p> <p>緑 ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ みつば</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 22.7g 中 789kcal 28.0g</p>
<p>11日</p> <p>赤 たまご ひじき ぶたにく とりにく</p> <p>黄 こめ もちむぎ さとう あぶら アーモンド</p> <p>緑 ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ ごぼう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 27.3g 中 768kcal 34.3g</p>	<p>12日</p> <p>赤 (日浦小・中) フルーツ盛り</p> <p>黄 とりにくの フルーツソース</p> <p>パン ほうれんそうの スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 696kcal 29.3g 中 844kcal 37.1g</p>	<p>13日 味めぐり…富山県 おすわい</p> <p>赤 おすわい</p> <p>黄 さけのからあげ</p> <p>ごはん ごじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 572kcal 24.9g 中 728kcal 30.9g</p>	<p>14日</p> <p>赤 かいそう チーズ サラダ</p> <p>黄 ごはん スープカレー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 22.2g 中 760kcal 26.6g</p>	<p>8日 旬…鯛のレモン煮</p> <p>赤 ぎゆうにゆう みそ たい</p> <p>黄 こめ でんぶん じゃがいも ごま ふ さとう あぶら</p> <p>緑 こまつな えのきたけ たまねぎ レモン にんじん キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 23.4g 中 772kcal 28.5g</p>
<p>18日 愛媛FC応援給食 愛媛FCバス and シュートマトバス</p> <p>赤 しょうゆ ドレッシングサラダ</p> <p>黄 パン でんぶん あぶら さとう スパゲティ くるざとう</p> <p>緑 たまねぎ コーン にんにく きゅうり トマト にんじん キャベツ だいこん ほうれんそう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 574kcal 26.0g 中 732kcal 31.6g</p>	<p>19日</p> <p>赤 ごま あえ</p> <p>黄 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 587kcal 25.3g 中 756kcal 32.0g</p>	<p>20日</p> <p>しゅん ぶん ひ 春分の日</p> <p>赤 ぎゆうにゆう みそ わかめ あげどうふ ぶたにく</p> <p>黄 こめ ごま こんにやく あぶら さとう ごまあぶら</p> <p>緑 きくらげ しょうが にんにく だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ ピーマン しめじ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 572kcal 24.9g 中 728kcal 30.9g</p>	<p>21日</p> <p>赤 ドレッシング サラダ</p> <p>黄 こめパン ししゃもフライ (幼小)1ひ・(中)2ひ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 643kcal 28.1g 中 833kcal 35.9g</p>	<p>15日</p> <p>赤 ほうれんそうのおひたし</p> <p>黄 いかのてんぷら</p> <p>ごこまい いりごはん</p> <p>きつねうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 25.4g 中 769kcal 31.5g</p>



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

※ 月に2回程度みかんジュースが付きまます。
 ※ 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>
 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：株式会社アダム「5訂版食品図鑑」



<松山市HP>