

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。
『おすわい』は、せん切りにした大根やにんにくに、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。大根やにんにくの組み合わせは、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。



1年生が家庭科の学習で「食べてみたい新しい給食」の献立を考えてくれました！
その中から、2組平野瑞葵さんの献立「じゃがまるくん」「タッカルビ」が給食に登場です。

<p>4日</p> <p>赤 せとか こんぶ サラダ</p> <p>黄 ごはん チキンカレー(ルウ)</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6 1 6kcal 2 0 . 8g 中 7 9 1kcal 2 5 . 3g</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう とりにく こんぶ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら</p> <p>緑 にんにく えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり せとか</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 6kcal 2 3 . 4g 中 7 9 9kcal 2 8 . 7g</p>	<p>5日 行事食…卒業お祝い(赤飯)</p> <p>赤 【南第二中のみ】 おいおいデザート</p> <p>黄 せきはん はちはいじる</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6 3 6kcal 2 3 . 4g 中 7 9 9kcal 2 8 . 7g</p>	<p>6日 旬…鯛のレモン煮</p> <p>赤 さんしよくあえ</p> <p>黄 たいのレモンに</p> <p>緑 ごはん こまつなのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 2kcal 2 2 . 6g 中 7 1 9kcal 2 7 . 7g</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう あげ とりにく ちくわ どうふ</p> <p>黄 こめ あぶら もちごめ あずき さつまいも さつまいも</p> <p>緑 ねぎ にんじん 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 5 6 2kcal 2 2 . 6g 中 7 1 9kcal 2 7 . 7g</p>	<p>7日</p> <p>赤 ごま であえ</p> <p>黄 ごはん あつあげのみそいため</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5 8 7kcal 2 5 . 3g 中 7 5 6kcal 3 2 . 0g</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう わかめ</p> <p>黄 みそ あげどうふ ぶたにく</p> <p>緑 こめ ごま こんやく あぶら さとう ごまあぶら</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 7kcal 2 5 . 3g 中 7 5 6kcal 3 2 . 0g</p>	<p>8日 食べてみたい新しい給食 久谷中1年2組平野瑞葵さん考案</p> <p>赤 タッカルビ</p> <p>黄 パン コーン スープ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6 3 9kcal 3 0 . 5g 中 8 0 1kcal 3 7 . 9g</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう とうふ えび わかめ たまご こめ あられ</p> <p>黄 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 たけのこ ねぎ えのきたけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 5 8kcal 2 3 . 6g 中 7 3 1kcal 2 3 . 2g</p>	
<p>11日</p> <p>赤 なつとう ごまあえ</p> <p>黄 ごはん にくじゃが</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5 9 1kcal 2 4 . 5g 中 7 5 2kcal 3 0 . 3g</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう</p> <p>黄 こめ ごま さとう こんやく じゃがいも あぶら</p> <p>緑 にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 1kcal 2 4 . 5g 中 7 5 2kcal 3 0 . 3g</p>	<p>12日 久谷中のみ おいおいデザート</p> <p>赤 ほうれんそうのいかでんぶら おひたし</p> <p>黄 ごこまいいりごはん きつねうどん</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6 2 1kcal 2 7 . 0g 中 7 8 3kcal 3 3 . 5g</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう たまご</p> <p>黄 こめ うどん はだかむぎ さとう あぶら もちむぎ くるまい こむぎこ あかまい みどりまい</p> <p>緑 ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが ほうれんそう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 2 1kcal 2 7 . 0g 中 7 8 3kcal 3 3 . 5g</p>	<p>13日</p> <p>赤 せとか きりぼしだいこんのちゅうかサラダ</p> <p>黄 ごはん ちゅうかいため</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5 7 0kcal 2 0 . 4g 中 7 3 4kcal 2 5 . 8g</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく</p> <p>黄 こめ あぶら さとう はるさめ じゃあぶら</p> <p>緑 きくらげ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく デコボン ねぎ きりぼしだいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 0kcal 2 0 . 4g 中 7 3 4kcal 2 5 . 8g</p>	<p>14日 味めぐり…富山県</p> <p>赤 おすわい</p> <p>黄 さけのからあげ</p> <p>緑 ごはん ごじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 2kcal 2 4 . 9g 中 7 2 8kcal 3 0 . 9g</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう だいず さいせき ひじき</p> <p>黄 こめ さつまいも あぶら でんぶん さとう</p> <p>緑 しめじ ねぎ にんじん しいたけ しょうが きりぼしだいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 2kcal 2 4 . 9g 中 7 2 8kcal 3 0 . 9g</p>	<p>15日</p> <p>赤 かいそう サラダ</p> <p>黄 パン スープカレー</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6 1 4kcal 2 6 . 9g 中 7 7 2kcal 3 3 . 5g</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう とりにく こんぶ だいず ときかのり わかめ ふのり うずらたまご さきわかめ</p> <p>黄 パン ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも</p> <p>緑 トマト かぼちゃ にんにく ほうきさい セロリ きゅうり たまねぎ コーン しめじ さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 1 4kcal 2 6 . 9g 中 7 7 2kcal 3 3 . 5g</p>
<p>18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 【幼・小のみ】 おいおいデザート</p> <p>黄 チキンピラフ やさいスープ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5 8 0kcal 2 3 . 3g 中 7 4 1kcal 2 9 . 3g</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう チーズ</p> <p>黄 とりにく ベーコン さけ じゃがいも じゃがいも デザート</p> <p>緑 えだまめ パセリ マッシュルーム にんじん たまねぎ セロリ かぼちゃ キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 0kcal 2 3 . 3g 中 7 4 1kcal 2 9 . 3g</p>	<p>19日</p> <p>赤 とりにくのフルーツソース</p> <p>黄 パン ほうれんそうのスープ</p> <p>緑 きよみタンゴール</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 6kcal 2 7 . 2g 中 7 3 9kcal 3 8 . 2g</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう たまご</p> <p>黄 ぶたにく とりにく</p> <p>緑 パン じゃがいも でんぶん あぶら さとう たまねぎ レモン にんじん りんご エリンギ セロリ コーン ほうれんそう きよみタンゴール</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 6kcal 2 7 . 2g 中 7 3 9kcal 3 8 . 2g</p>	<p>20日 しゅんぶん ひ 春分の日</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 6kcal 2 7 . 2g 中 7 5 1kcal 3 4 . 3g</p>	<p>21日</p> <p>赤 【小・中のみ】 ひじきのアーモンド</p> <p>黄 じゃがいも ぶたたまご</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5 9 6kcal 2 7 . 2g 中 7 5 1kcal 3 4 . 3g</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう ひじき</p> <p>黄 たまご ぶたにく とりにく</p> <p>緑 こめ もちむぎ さとう あぶら アーモンド</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 6kcal 2 7 . 2g 中 7 5 1kcal 3 4 . 3g</p>	<p>22日 愛媛FC応援給食 愛媛FCハズ and シュートマトハズ</p> <p>赤 チーズ しょうゆ ドレッシングカラダ</p> <p>黄 こめ パン</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5 8 9kcal 2 7 . 9g 中 7 4 0kcal 3 4 . 2g</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう たこ チーズ</p> <p>黄 こめ パン あぶら さとう スパゲティ</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 5 8 9kcal 2 7 . 9g 中 7 4 0kcal 3 4 . 2g</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) ほうたて(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) 押しもち(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、不明な点がございましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。