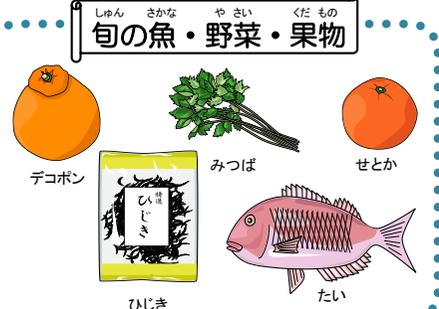


**味めぐり【富山県】**

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じんに、海産物などを加えて甘酢であえる料理です。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。



旬の魚・野菜・果物



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																														
<p><b>4日 愛媛FC応援給食</b> 栄養満点！鮭とじゃがいものおいしさを味わおう！ いちごゼリー(幼のみ) さけとじゃがいものチキンピラフ チーズがらめ やさいスープ</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 580kcal</td><td>23.3g</td></tr> <tr><td>中 741kcal</td><td>29.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 580kcal	23.3g	中 741kcal	29.3g	<p><b>5日 行事食…卒業お祝い(赤飯)</b> デザート みつばいり(中のみ) かきあげ せきはん はちはいじる</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 637kcal</td><td>23.4g</td></tr> <tr><td>中 801kcal</td><td>28.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 637kcal	23.4g	中 801kcal	28.7g	<p><b>6日 愛媛FC応援給食</b> 愛媛FCバス and シュートマハスタ デザート しょうゆドレッシングサラダ ひめむぎパン</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 575kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 720kcal</td><td>30.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 575kcal	24.9g	中 720kcal	30.1g	<p><b>7日 味めぐり…富山県</b> おすわい さけのからあげ ごはん ごじる</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 572kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 729kcal</td><td>30.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 572kcal	24.9g	中 729kcal	30.9g	<p><b>8日</b> 行事食…ひなまつり(ちらしずし、ひなあられ) きゃべつのおひたし ひなあられ えびのてんぷら ちらしずし わかめじる</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 564kcal</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>中 741kcal</td><td>30.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 564kcal	23.9g	中 741kcal	30.6g	<p>ぎゅうにゅう とうふ わかめ たまご こめ あられ さとう でんぶん こむぎ あぶら ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん たけのこ ねぎ えのきたけ</p>
エネルギー	たんぱく質																																		
小 580kcal	23.3g																																		
中 741kcal	29.3g																																		
エネルギー	たんぱく質																																		
小 637kcal	23.4g																																		
中 801kcal	28.7g																																		
エネルギー	たんぱく質																																		
小 575kcal	24.9g																																		
中 720kcal	30.1g																																		
エネルギー	たんぱく質																																		
小 572kcal	24.9g																																		
中 729kcal	30.9g																																		
エネルギー	たんぱく質																																		
小 564kcal	23.9g																																		
中 741kcal	30.6g																																		
<p><b>11日</b> なつとう さんしょあえ ごはん にくじゃが</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 574kcal</td><td>23.8g</td></tr> <tr><td>中 730kcal</td><td>29.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 574kcal	23.8g	中 730kcal	29.1g	<p><b>12日</b> ほうれんそうのおひたし いかのてんぷら ごこくまいりごはん きつねうどん</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 614kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 774kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	25.9g	中 774kcal	32.1g	<p><b>13日</b> かい豆腐サラダ パン スープカレー だいきりんとろいちご(小・中のみ) (幼のみ)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 568kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 713kcal</td><td>32.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 568kcal	26.2g	中 713kcal	32.7g	<p><b>14日 旬…鯛のレモン煮</b> ごまあえ たいのレモンに ごはん こまつなのみそしる</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 568kcal</td><td>22.7g</td></tr> <tr><td>中 724kcal</td><td>27.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 568kcal	22.7g	中 724kcal	27.8g	<p><b>15日</b> きりぼしだいごのちゅうかサラダ わかめごはん ちゅうかいため</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 573kcal</td><td>20.6g</td></tr> <tr><td>中 743kcal</td><td>26.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	20.6g	中 743kcal	26.0g	<p>ぎゅうにゅう みそ だいご たい こめ じゃがいも 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</p>
エネルギー	たんぱく質																																		
小 574kcal	23.8g																																		
中 730kcal	29.1g																																		
エネルギー	たんぱく質																																		
小 614kcal	25.9g																																		
中 774kcal	32.1g																																		
エネルギー	たんぱく質																																		
小 568kcal	26.2g																																		
中 713kcal	32.7g																																		
エネルギー	たんぱく質																																		
小 568kcal	22.7g																																		
中 724kcal	27.8g																																		
エネルギー	たんぱく質																																		
小 573kcal	20.6g																																		
中 743kcal	26.0g																																		
<p><b>18日</b> デザート(幼のみ) ひじきのいため アーモンド(小・中のみ) もちむぎ ぶたたまどんぶり(小)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 596kcal</td><td>27.2g</td></tr> <tr><td>中 751kcal</td><td>34.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 596kcal	27.2g	中 751kcal	34.3g	<p><b>19日</b> とりにくのフルーツソース きよみ タンゴール ごはん ほうれんそうのスープ</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 576kcal</td><td>26.0g</td></tr> <tr><td>中 744kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	26.0g	中 744kcal	33.3g	<p><b>20日</b> しゅんぶんひ 春分の日</p>	<p><b>21日</b> デザート(小のみ) ごまあえ ごはん あつあけのみそいため</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 587kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 756kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	25.3g	中 756kcal	32.0g	<p><b>22日</b> ドレッシングサラダ こめパン ししゃもフライ(小)1び・(中)2び</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 643kcal</td><td>28.1g</td></tr> <tr><td>中 833kcal</td><td>35.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 643kcal	28.1g	中 833kcal	35.9g	<p>ぎゅうにゅう とうふ だいご とりにく カラフトししゃも(中・小) こめパン でんぶん あぶら さとう こむぎ パン コーン にんじん たまねぎ こまつな きゅうり キャベツ</p>						
エネルギー	たんぱく質																																		
小 596kcal	27.2g																																		
中 751kcal	34.3g																																		
エネルギー	たんぱく質																																		
小 576kcal	26.0g																																		
中 744kcal	33.3g																																		
エネルギー	たんぱく質																																		
小 587kcal	25.3g																																		
中 756kcal	32.0g																																		
エネルギー	たんぱく質																																		
小 643kcal	28.1g																																		
中 833kcal	35.9g																																		

**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) デコポン(愛媛・松山) しめじ(香川・福岡) しいたけ(三重) 押しもち麦(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。  
※ 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> <松山市HP>  
出典：全国学校栄養士協議会 [https://www.zengakuei.or.jp/gyoji/toyama\\_3.html](https://www.zengakuei.or.jp/gyoji/toyama_3.html)  
使用イラスト：株式会社アダム「五訂版食品図鑑」

