



平成31年3月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな やさいくだもの</p> <p>たい ひじき こまつな せとか</p> <p>みつば デコポン</p>			<p>栃木県の味めぐり</p> <p>今日は、栃木県の味めぐりです。 栃木県宇都宮市は「餃子の街」として有名です。冬と夏で寒暖の差が大きいので、食べやすくスタミナがつく食べ物として、餃子が好まれてきたそうです。 「ゆば」は、栃木県日光市を中心とした地域に古くから伝わる食べ物です。一般的に「ゆば」は「湯波」と書きますが、日光では「湯波」と書き、厚みがあるのが特徴です。湯波は、さしみやうま煮、汁物、酢物などいろいろな料理に使われます。</p>	
<p>4日 行事食…ひなまつり (ちらしずし)</p> <p>ホキのあらあげ キャベツのおひたし ちらしずし ぎょそうめん じる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 24.3g 中 783kcal 29.5g</p>	<p>5日 行事食…卒業祝い (赤飯) 旬…鯛のマリネ</p> <p>たいのマリネ せきはん すましる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 628kcal 23.8g 中 797kcal 29.3g</p>	<p>6日</p> <p>チリコンカン パン やさいスープ せとか</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 25.3g 中 763kcal 31.0g</p>	<p>7日</p> <p>かきあげ ひじきごはん すいとん</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 639kcal 22.4g 中 811kcal 27.8g</p>	<p>8日</p> <p>フレンチサラダ こめごはん イタリアンスパゲティ いちご</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 25.9g 中 792kcal 32.5g</p>
<p>11日</p> <p>なつとう いそあえ もちむぎごはん にくじゃが</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 23.8g 中 765kcal 28.4g</p>	<p>12日 味めぐり…栃木県</p> <p>ギョウザ (小) 1こ (中) 2こ こまつなのおひたし ふるさとのたきこみごはん ゆばいり かきたまじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 582kcal 20.9g 中 796kcal 26.9g</p>	<p>13日</p> <p>ホキのホキ (中)プリン ピリカラフル ことうパン もちむぎいり ミネストローネ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 25.4g 中 793kcal 32.0g</p>	<p>14日</p> <p>かきあげ (小)プリン わかめごはん にくうどん</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 676kcal 20.4g 中 829kcal 24.7g</p>	<p>15日</p> <p>ひじきサラダ パン ようふうにこみ だいちかりんとう</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 618kcal 25.6g 中 768kcal 31.2g</p>
<p>18日</p> <p>ひじきのいために ごはん おやこに</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 25.5g 中 759kcal 31.2g</p>	<p>19日</p> <p>いかのからあげ のり カシューナッツあえ ごはん けんちんじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 25.3g 中 764kcal 31.7g</p>	<p>20日</p> <p>こんぶサラダ アップルパン クリームスープ いちご</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 20.6g 中 776kcal 25.2g</p>	<p>卒業おめでとうございます</p>	
<p>22日</p> <p>ししゃものからあげ (小)2び (中)3び あまずづけ ごはん ごもくに</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 26.8g 中 814kcal 34.2g</p>				

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地

牛肉(北海道・愛媛・大分) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) たこ(愛媛) えび(インドネシア) いか(ペルー) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(フェロー諸島) すりみ・平天(北海道) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) 小豆(北海道) じゃがいも(北海道・長崎) たまねぎ(北海道) にんじん(長崎・鹿児島) キャベツ(愛媛・愛知・熊本) きゅうり(愛媛・高知・熊本) こまつな(愛媛・福岡) ごぼう(北海道・青森) だいこん(長崎・熊本・大分) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) しめじ(香川) いちご(愛媛) せとか(愛媛) デコポン(愛媛) もち麦(佐賀) ゆば(富山) のり(香川) わかめ(愛媛) ひじき(松山) こんぶ(北海道) 青のり(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(長崎) マッシュルーム(岡山)

※ (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
旬…旬の食材を生かした献立

月に1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。
松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>