



令和2年3月 予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日 赤 なつとう ごますあえ 黄 ごはん にくじゃが 緑 エネルギー たんぱく質 小 655kcal 24.7g 中 819kcal 29.4g	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ なつとう こめ ごまあぶら こんにやく じゃがいも あぶら さとう えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	3日 行事食…ひなまつり (ちらしずし) 赤 ホキのあらあけ 黄 ポイルキャベツ ちらしずし すましじる 緑 エネルギー たんぱく質 小 609kcal 24.6g 中 779kcal 30.7g	ぎゅうにゅう うずらたまご わかめ たまご こめ あぶら さとう こめこ こむぎこ あられ しいたけ にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん たまねぎ えのきたけ	4日 赤 チーズ こんぶ サラダ 黄 こめこパン イタリアン スpageti 緑 エネルギー たんぱく質 小 656kcal 27.0g 中 822kcal 33.8g	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく こんにぶ こめこパン あぶら スpageti さとう ごまあぶら ビーマン にんじん たまねぎ コーン きゅうり コーン キャベツ マッシュルーム	5日 行事食…卒業祝い (赤飯) 赤 さんしよくあげ 黄 おひたし せきはん けんちん じる 緑 エネルギー たんぱく質 小 621kcal 21.2g 中 780kcal 25.9g	ぎゅうにゅう とりにく えび やきどうふ たまご こめ あぶら こんにやく こむぎこ あずき こんにやく ごまあぶら ごぼう キャベツ にんじん こまつな しめじ ねぎ たまねぎ かぼちゃ さやいんげん	6日 赤 テリコンカン 黄 パン はくさいと ベーコンの スープ デコボン 緑 エネルギー たんぱく質 小 638kcal 28.0g 中 789kcal 34.6g	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず パン じゃがいも あぶら セロリ パセリ にんじん たまねぎ はくさい トマト にんにく
9日 赤 しゃものからあげ (小)2び (中)3び 黄 レモンふうみづけ ごはん ごもくに 緑 エネルギー たんぱく質 小 674kcal 28.6g 中 864kcal 36.3g	ぎゅうにゅう ひらてん だいず こんにぶ とりにく がらししゃも (か'リ) こめ でんぶん こんにやく さとう あぶら こむぎこ にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ きゅうり キャベツ レモン	10日 味めぐり…富山県 赤 さげのからあげ 黄 おすわい ごはん ごじる 緑 エネルギー たんぱく質 小 603kcal 24.6g 中 762kcal 30.5g	ぎゅうにゅう あげ みそ とうふ さけ だいず ひじき こめ さとも あぶら でんぶん さとう じゃがいも にんじん しいたけ しめじ ねぎ しょうが きりぼしだいこん	11日 赤 じゃがいもといかの ケチャップいため 黄 パン にらたま スープ きよみタンゴール 緑 エネルギー たんぱく質 小 606kcal 26.9g 中 750kcal 33.0g	ぎゅうにゅう とうふ たまご いか パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも セロリ にら たまねぎ えだまめ きよみタンゴール	12日 赤 ごまドレッシング サラダ 黄 ごまかな むぎごはん カレーライス (ルー) 緑 エネルギー たんぱく質 小 686kcal 24.5g 中 866kcal 29.2g	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく にぼし こめ さとう むぎ ごま あぶら じゃがいも くるぎとう にんにく えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	13日 赤 デザート ホキの ナッツいため 黄 パン ミネストローネ 緑 エネルギー たんぱく質 小 697kcal 26.9g 中 847kcal 32.6g	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン パン でんぶん じゃがいも あぶら マカロニ デザート さとう カシューナッツ セロリ パセリ キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン
16日 赤 わかどりのからあげ のり ごまあえ 黄 ごはん こまつなの みそじる 緑 エネルギー たんぱく質 小 644kcal 23.2g 中 814kcal 28.2g	ぎゅうにゅう みそ とりにく のり あげ とうふ こめ ごま じゃがいも でんぶん あぶら さとう ねぎ しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう	17日 赤 かふう サラダ 黄 ごはん マーボー とうふ 緑 エネルギー たんぱく質 小 595kcal 24.9g 中 754kcal 31.0g	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ こめ はるさめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら にんにく しいたけ しょうが きくらげ たけのこ コーン にはら きゅうり きょうねぎ たまねぎ にんじん	18日 赤 ドレッシング サラダ ひめむぎパン ようふう にこみ だいずかりんとう 黄 エネルギー たんぱく質 小 602kcal 25.9g 中 752kcal 32.5g	ぎゅうにゅう とりにく だいず ポークウィンナー パン くるぎとう じゃがいも あぶら さとう でんぶん キャベツ コーン にんじん たまねぎ パセリ セロリ だいこん きゅうり	19日 旬…鯛のレモン煮 赤 鯛の レモンに 黄 コーンピラフ クリーム スープ 緑 エネルギー たんぱく質 小 642kcal 24.3g 中 818kcal 30.1g	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たい とうにゅう こめ あぶら さとう でんぶん にんじん たまねぎ コーン えだまめ かぼちゃ レモン チンゲンサイ	20日 しゅん ぶん ひ 春分の日	
23日 赤 きりぼしだいこんと ひじきのにも 黄 もちむぎ ごはん しみどうふ どんぶり (ぐ) 緑 エネルギー たんぱく質 小 613kcal 25.0g 中 791kcal 31.3g	ぎゅうにゅう たまご とりにく こうやどうふ ひらてん ひじき こめ こむぎこ もちむぎ さとう でんぶん あぶら ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう きりぼしだいこん	24日 赤 ひじき サラダ 黄 パン ちゅうか いため せとか 緑 エネルギー たんぱく質 小 602kcal 23.7g 中 767kcal 29.7g	ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく ひじき パン あぶら はるさめ さとう にんにく しいたけ しょうが コーン たけのこ きゅうり だいこん せとか きくらげ	富山県の味めぐり こんげつ、とやまけん、あじ 富山県の味めぐりです。 「呉汁」、「おすわい」はとやまけん、きょうりゅう 富山県の郷土料理です。 だいず、ひとほん、みず、ひた 大豆を一晚、水に浸して、すりつぶしたものを「呉」といいます。この呉を、とうふ、しゅん、やさい 一鍋に、だし汁で煮て味噌で味付けしたものが呉汁です。体が温まる汁物として、特に冬によく作られ ました。 おすわいは、だいこん、やさい、せんぎ、あわせず、あじ、りょうり 大根やにんじんの野菜を千切りにし、合わせずで味付けした料理です。「おすわい」 が「おすわい」という言葉に変わって呼ばれるようになったといわれています。大根とにんじんの紅白 の色合いから、お祝いの時に食べられる料理として昔から親しまれてきました。	旬の魚・野菜・果物 ひじき こまつな せとか たい みつば デコボン				

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) 鮭(北海道) 鯛(愛媛) えび(インドネシア) いか(ペルー) 煮干(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道・長崎・愛媛) 玉葱(北海道・愛媛) ビーマン(宮崎・高知) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎) 人参(長崎・鹿児島・徳島・愛媛) 白菜(徳島・長崎・熊本・兵庫) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・徳島) こまつな(愛媛・福岡・徳島) ほうれん草(愛媛・徳島) テンゲンサイ(徳島・愛媛・香川・福岡・熊本) にはら(高知・宮崎) セロリ(熊本・福岡・静岡・香川・愛知) ごぼう(青森・北海道・岡山) ねぎ(香川・愛媛・高知・徳島) しょうが(高知・熊本) パセリ(香川) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川) デコボン(愛媛) せとか(愛媛) 清見タンゴール(愛媛) 若布(宮城・岩手) 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】
 ※ 週に1回程度みかんジュースがつかます。
 ※ 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/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>