

令和4年3月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p>味のめぐり【大分県】</p> <p>今月の味のめぐり献立は、『大分県』です。大分県は、一世帯あたりの鶏肉の消費量が多いことで知られています。『とり天』は、鶏肉にしょうゆやんにんにくで下味をつけ、天ぷらにした郷土料理です。ポン酢や酢しょうゆなどをつけたり、かぼすの果汁をかけたりします。</p> 	<p>1日</p> <p>いそあえ さばのみそに</p> <p>ごはん けんちん じる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 642kcal</td><td>26.7g</td></tr> <tr><td>中 815kcal</td><td>33.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 642kcal	26.7g	中 815kcal	33.7g	<p>2日</p> <p>フレッシュサラダ こめこパン イタリアンスパゲティ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 614kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 777kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	25.6g	中 777kcal	32.0g	<p>3日 行事食…ひなまつり (ちらしずし、ひなあられ)</p> <p>キャベツのおひたし ひなあられ ホキのいそべあげ ちらしずし すまし汁</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 594kcal</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>中 753kcal</td><td>28.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	22.8g	中 753kcal	28.5g	<p>4日</p> <p>こんぶサラダ パン クリームスープ だいきりんとろ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 634kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 787kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 634kcal	25.9g	中 787kcal	31.9g						
	エネルギー	たんぱく質																																
小 642kcal	26.7g																																	
中 815kcal	33.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 614kcal	25.6g																																	
中 777kcal	32.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 594kcal	22.8g																																	
中 753kcal	28.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 634kcal	25.9g																																	
中 787kcal	31.9g																																	
<p>7日</p> <p>なつとろ ごまあえ ごはん にじやが</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 638kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 808kcal</td><td>29.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 638kcal	24.1g	中 808kcal	29.9g	<p>8日 行事食…卒業祝い (赤飯)</p> <p>お祝いデザート せきはん かきたまじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 624kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 825kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 624kcal	25.3g	中 825kcal	31.9g	<p>9日</p> <p>チリコンカン ひめむぎパン はくさいとベーコンのスープ きよみタンゴール</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>28.0g</td></tr> <tr><td>中 771kcal</td><td>34.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	28.0g	中 771kcal	34.6g	<p>10日</p> <p>かふうサラダ アーモンド ごはん マーボー豆腐</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 660kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 819kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 660kcal	27.1g	中 819kcal	33.1g	<p>11日</p> <p>じゃがいもといかのケチャップいため チーズ パン ピーフンじり</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 629kcal</td><td>27.3g</td></tr> <tr><td>中 774kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	27.3g	中 774kcal	32.9g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 638kcal	24.1g																																	
中 808kcal	29.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 624kcal	25.3g																																	
中 825kcal	31.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 626kcal	28.0g																																	
中 771kcal	34.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 660kcal	27.1g																																	
中 819kcal	33.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 629kcal	27.3g																																	
中 774kcal	32.9g																																	
<p>14日 味のめぐり…大分県</p> <p>かぼすあえ とりてん ごはん みそしる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 618kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 783kcal</td><td>31.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	25.0g	中 783kcal	31.1g	<p>15日</p> <p>きりぼしだいこんとひじきのもの もちむぎごはん ちゅうかどんぶり(く)</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>27.2g</td></tr> <tr><td>中 786kcal</td><td>34.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	27.2g	中 786kcal	34.6g	<p>16日</p> <p>ごまドレッシングサラダ こくとうパン カレーうどん せとか</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 602kcal</td><td>23.3g</td></tr> <tr><td>中 775kcal</td><td>27.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	23.3g	中 775kcal	27.6g	<p>17日 旬…三つ葉入りかき揚げ</p> <p>みつばいりかき揚げ もちむぎごはん はちはい豆腐</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 668kcal</td><td>25.7g</td></tr> <tr><td>中 845kcal</td><td>31.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 668kcal	25.7g	中 845kcal	31.4g	<p>18日</p> <p>とりにくのトマトソースに パン じゃがいも マカロニ あぶら さとう さとも むぎこ ねぎ にんじん しいたけ みつば たまねぎ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 587kcal</td><td>30.1g</td></tr> <tr><td>中 782kcal</td><td>36.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	30.1g	中 782kcal	36.3g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 618kcal	25.0g																																	
中 783kcal	31.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 603kcal	27.2g																																	
中 786kcal	34.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 602kcal	23.3g																																	
中 775kcal	27.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 668kcal	25.7g																																	
中 845kcal	31.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 587kcal	30.1g																																	
中 782kcal	36.3g																																	
<p>21日</p> <p>しゅんぶん 春分の日</p>	<p>22日</p> <p>おこのみてん ごはん こまつなみそしる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 664kcal</td><td>22.2g</td></tr> <tr><td>中 842kcal</td><td>27.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 664kcal	22.2g	中 842kcal	27.3g	<p>23日</p> <p>かいそうサラダ パン ビーフシチュー</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 631kcal</td><td>22.9g</td></tr> <tr><td>中 751kcal</td><td>27.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 631kcal	22.9g	中 751kcal	27.9g	<p>24日</p> <p>さんしよくあえ ししゃものカレーあげ 小2び 中3び ごはん いそに</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 605kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 784kcal</td><td>31.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	24.6g	中 784kcal	31.4g	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>たい みつば せとか ひじき デコボン きよみタンゴール</p>												
エネルギー	たんぱく質																																	
小 664kcal	22.2g																																	
中 842kcal	27.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 631kcal	22.9g																																	
中 751kcal	27.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 605kcal	24.6g																																	
中 784kcal	31.4g																																	

牛肉(北海道・愛媛・九州地方) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(日本) たい(愛媛) いか(南米) たこ(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) ししゃも(ルウェー) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) すり身(北海道) ちくわ(インド) 大豆(北海道) 小豆(北海道) 里芋(大分) ひじき(松山) わかめ(日本) じゃがいも(長崎・北海道・愛媛・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・徳島) チンゲン菜(徳島・愛媛・福岡・香川・大分) ほうれん草(愛媛・徳島) みつば(大分・高知・徳島) キャベツ(松山・愛媛・愛知・熊本) かぼす(大分) たまねぎ(北海道・愛媛) だいこん(長崎・熊本・大分・香川・鹿児島・徳島・宮崎) 清見タンゴール(愛媛) デコボン(愛媛) きくらげ(愛媛) マッシュルーム(千葉) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) しいたけ(長野)

※ (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】

味のめぐり…日本の味のめぐり献立
 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>