



# 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	
<b>2日 行事食・・・ひなまつり (ちらしずし)</b> 		<b>3日</b> 		<b>4日</b> 		<b>5日</b> 		<b>6日 行事食・・・卒業祝い (赤飯)</b> 	
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
小 603kcal	24.8g	小 662kcal	27.1g	小 623kcal	24.1g	小 602kcal	23.7g	小 614kcal	21.2g
中 774kcal	31.0g	中 828kcal	33.2g	中 788kcal	29.3g	中 752kcal	29.1g	中 772kcal	25.8g
<b>9日</b> 		<b>10日</b> 		<b>11日</b> 		<b>12日</b> 		<b>13日 味めぐり・・・富山県</b> 	
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
小 643kcal	23.9g	小 631kcal	27.6g	小 654kcal	25.5g	小 611kcal	24.6g	小 653kcal	26.5g
中 814kcal	29.5g	中 780kcal	34.1g	中 829kcal	31.8g	中 776kcal	31.3g	中 842kcal	33.9g
<b>16日 旬・・・鯛のレモン煮</b> 		<b>17日</b> 		<b>18日</b> 		<b>19日</b> 		<b>20日</b> 	
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
小 669kcal	26.9g	小 603kcal	26.4g	小 589kcal	24.7g	小 618kcal	27.3g	小 618kcal	27.3g
中 860kcal	34.2g	中 753kcal	33.3g	中 750kcal	30.9g	中 766kcal	33.6g	中 842kcal	33.9g
<b>23日</b> 		<b>24日</b> 		<b>富山県の味めぐり</b> <p>こんげつ、とやまけん、あじ、          今月は、富山県の味めぐりです。          「呉汁」、「おすわい」は富山県の郷土料理です。          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、豆腐や旬の野菜などと          一緒に、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          てきました。          おすわいは、大根やにんじんなどの野菜を千切りにし、合わせ酢で味付けした料理です。「お酢あえ」          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。</p>		<b>旬の魚・野菜・果物</b> 			
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
小 670kcal	23.6g	小 628kcal	27.9g	小 670kcal	24.7g	小 618kcal	27.3g	小 618kcal	27.3g
中 845kcal	28.4g	中 817kcal	35.7g	中 845kcal	28.4g	中 766kcal	33.6g	中 842kcal	33.9g

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) ピーマン(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) チンゲンサイ(徳島・愛媛・香川・福岡・熊本) にら(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) デコポン(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】

味めぐり・・・日本の味めぐり  
 旬・・・旬の食材を生かした献立

※ 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>