

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>あじ おおいだ けん 味めぐり【大分県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、『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>赤 アーモンド サラダ こめこパン 黄 イタリアンスパゲティ 緑 マッシュルーム たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 6 2kcal</td><td>2 7 . 0g</td></tr> <tr><td>中 8 2 2kcal</td><td>3 3 . 3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 6 2kcal	2 7 . 0g	中 8 2 2kcal	3 3 . 3g	<p>2日 行事食…ひなまつり (ちらしずし、ひなあられ)</p> <p>赤 ホキのいそべあげ 黄 すましる ちらしずし 緑 たまねぎ ごぼう にんじん さやいんげん しいたけ ねぎ しめじ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 0 5kcal</td><td>2 3 . 6g</td></tr> <tr><td>中 7 6 8kcal</td><td>2 9 . 5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 0 5kcal	2 3 . 6g	中 7 6 8kcal	2 9 . 5g	<p>3日</p> <p>赤 チリコンカン 黄 パン はくさいとベーコンのスープ きよみタンゴール 緑 たまねぎ トマト にんじん しめじ セロリ はくさい にんにく きよみタンゴール</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 3 5kcal</td><td>2 8 . 9g</td></tr> <tr><td>中 7 8 4kcal</td><td>3 5 . 7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 3 5kcal	2 8 . 9g	中 7 8 4kcal	3 5 . 7g	<p>4日 行事食…卒業祝い(赤飯)</p> <p>赤 たいのなんぼんづけ デザート(中学校のみ) 黄 せきはん かきたまじる 緑 たまねぎ えのきたけ ねぎ レモン にんじん ピーマン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 0 7kcal</td><td>2 4 . 2g</td></tr> <tr><td>中 8 5 0kcal</td><td>3 1 . 5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 0 7kcal	2 4 . 2g	中 8 5 0kcal	3 1 . 5g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 6 2kcal	2 7 . 0g																																	
中 8 2 2kcal	3 3 . 3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 0 5kcal	2 3 . 6g																																	
中 7 6 8kcal	2 9 . 5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 3 5kcal	2 8 . 9g																																	
中 7 8 4kcal	3 5 . 7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 0 7kcal	2 4 . 2g																																	
中 8 5 0kcal	3 1 . 5g																																	
<p>7日 旬…三つ葉入りかき揚げ</p> <p>赤 みつばいり 黄 ごはん はちはい 豆腐 緑 たまねぎ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 5 9kcal</td><td>2 6 . 6g</td></tr> <tr><td>中 8 3 1kcal</td><td>3 2 . 5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 5 9kcal	2 6 . 6g	中 8 3 1kcal	3 2 . 5g	<p>8日</p> <p>赤 かいそう サラダ 黄 ひめむぎパン ビーフシチュー デコボン(姫山小・和氣小のみ) 緑 たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ だいこん コーン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 0 9kcal</td><td>2 1 . 8g</td></tr> <tr><td>中 7 5 1kcal</td><td>2 7 . 2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 0 9kcal	2 1 . 8g	中 7 5 1kcal	2 7 . 2g	<p>9日 味めぐり…大分県</p> <p>赤 かぼすふうみづけ 黄 とりてん ごはん さいとものみそしる 緑 たまねぎ かぼす キャベツ きゅうり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 0 7kcal</td><td>2 5 . 5g</td></tr> <tr><td>中 7 6 7kcal</td><td>3 2 . 2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 0 7kcal	2 5 . 5g	中 7 6 7kcal	3 2 . 2g	<p>10日</p> <p>赤 ごまドレッシング サラダ 黄 パン カレーうどん デコボン(清水小・勝山中・県西中のみ) 緑 たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ だいこん しょうが にんにく</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 1 8kcal</td><td>2 9 . 3g</td></tr> <tr><td>中 7 7 9kcal</td><td>3 6 . 7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 1 8kcal	2 9 . 3g	中 7 7 9kcal	3 6 . 7g	<p>11日</p> <p>赤 きりぼしだいこんとひじきのしもの 黄 もちむぎ ごはん ちゅうか どんぶり(中) 緑 しょうが しいたけ きくらげ キャベツ たまねぎ たけのこ きりぼしだいこん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5 9 7kcal</td><td>2 7 . 2g</td></tr> <tr><td>中 7 5 9kcal</td><td>3 3 . 4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5 9 7kcal	2 7 . 2g	中 7 5 9kcal	3 3 . 4g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 5 9kcal	2 6 . 6g																																	
中 8 3 1kcal	3 2 . 5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 0 9kcal	2 1 . 8g																																	
中 7 5 1kcal	2 7 . 2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 0 7kcal	2 5 . 5g																																	
中 7 6 7kcal	3 2 . 2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 1 8kcal	2 9 . 3g																																	
中 7 7 9kcal	3 6 . 7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 5 9 7kcal	2 7 . 2g																																	
中 7 5 9kcal	3 3 . 4g																																	
<p>14日</p> <p>赤 いそあえ 黄 ごはん けんちん じる 緑 たまねぎ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 4 1kcal</td><td>2 6 . 7g</td></tr> <tr><td>中 8 1 3kcal</td><td>3 3 . 7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 4 1kcal	2 6 . 7g	中 8 1 3kcal	3 3 . 7g	<p>15日</p> <p>赤 ことうパン 黄 クリームスープ だいざかりんとう 緑 たまねぎ にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 3 4kcal</td><td>2 5 . 6g</td></tr> <tr><td>中 7 8 8kcal</td><td>3 1 . 5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 3 4kcal	2 5 . 6g	中 7 8 8kcal	3 1 . 5g	<p>16日</p> <p>赤 そくせきづけ 黄 おこのみてん ごはん みそしる 緑 たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ だいこん きゅうり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 4 3kcal</td><td>2 1 . 2g</td></tr> <tr><td>中 8 0 4kcal</td><td>2 6 . 1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 4 3kcal	2 1 . 2g	中 8 0 4kcal	2 6 . 1g	<p>17日</p> <p>赤 じゃがいもといかのケチャップいため 黄 チーズ パン ピーンじる 緑 たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ たまねぎ グリーンピース</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 1 6kcal</td><td>2 8 . 3g</td></tr> <tr><td>中 7 5 7kcal</td><td>3 4 . 1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 1 6kcal	2 8 . 3g	中 7 5 7kcal	3 4 . 1g	<p>18日</p> <p>赤 さんしよくあえ 黄 ししゃものカレーあげ(小)2び(中)3び ごはん いそに 緑 たまねぎ にんじん れんこん キャベツ こまつな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 0 5kcal</td><td>2 4 . 6g</td></tr> <tr><td>中 7 8 4kcal</td><td>3 1 . 4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 0 5kcal	2 4 . 6g	中 7 8 4kcal	3 1 . 4g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 4 1kcal	2 6 . 7g																																	
中 8 1 3kcal	3 3 . 7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 3 4kcal	2 5 . 6g																																	
中 7 8 8kcal	3 1 . 5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 4 3kcal	2 1 . 2g																																	
中 8 0 4kcal	2 6 . 1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 1 6kcal	2 8 . 3g																																	
中 7 5 7kcal	3 4 . 1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 0 5kcal	2 4 . 6g																																	
中 7 8 4kcal	3 1 . 4g																																	
<p>21日</p> <p>しゅんぶん ひ 春分の日</p>	<p>22日</p> <p>赤 なつとう ごまあえ 黄 ごはん にくじゃが 緑 たまねぎ ほうれんそう キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 3 8kcal</td><td>2 4 . 2g</td></tr> <tr><td>中 8 0 7kcal</td><td>2 9 . 9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 3 8kcal	2 4 . 2g	中 8 0 7kcal	2 9 . 9g	<p>23日</p> <p>赤 デザート(小学校のみ) 黄 もちむぎ ごはん マーボー 豆腐 緑 たまねぎ にんじん きゅうり だいこん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 8 8kcal</td><td>2 7 . 0g</td></tr> <tr><td>中 7 5 1kcal</td><td>3 1 . 9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 8 8kcal	2 7 . 0g	中 7 5 1kcal	3 1 . 9g	<p>24日</p> <p>赤 とりにくのトマトソースに 黄 パン いちご ミネストローネ 緑 たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム トマト</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 1 8kcal</td><td>3 0 . 7g</td></tr> <tr><td>中 7 9 0kcal</td><td>3 9 . 2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 1 8kcal	3 0 . 7g	中 7 9 0kcal	3 9 . 2g	<p>しゅん さかな やさいくだもの 旬の魚・野菜・果物</p> 												
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 3 8kcal	2 4 . 2g																																	
中 8 0 7kcal	2 9 . 9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 8 8kcal	2 7 . 0g																																	
中 7 5 1kcal	3 1 . 9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 1 8kcal	3 0 . 7g																																	
中 7 9 0kcal	3 9 . 2g																																	

牛(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】

味めぐり…日本の味めぐり献立
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きます。
 ※ 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>