



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	
旬の魚・野菜・果物					
<p>しゆん さかな やさいくだもの たい ひじき みつば こまつな せとか デコポン</p> <p>卒業おめでとうございませう</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、餃子が好まれてきました。</p> <p>「ゆば」は、栃木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「湯葉」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 味めぐり…栃木県 こまつなのおひたし ギョウザ 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 ゆば ぶたにく</p> <p>黄 こめ こむぎこ ロード こめこ</p> <p>緑 えだまめ にんじん れんこん たまねぎ ねぎ にら キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 582kcal 20.9g 中 796kcal 26.9g</p>	<p>5日 しそひじき せとか ごはん ちゅうか いため</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とうりく あげ たまご</p> <p>黄 こめ こむぎこ ロード こめこ</p> <p>緑 えだまめ にんじん れんこん たまねぎ ねぎ にら キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 21.8g 中 776kcal 27.3g</p>	<p>6日 行事食…卒業祝い(赤飯) 旬…鯛のマリネ たいのマリネ せきはん すましる</p> <p>赤 ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく つくだに</p> <p>黄 こめ じゃがいも でんぶん</p> <p>緑 たまねぎ ねぎ にんじん ピーマン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 628kcal 23.8g 中 797kcal 29.3g</p>	<p>7日 チリコンカン ひめむぎパン いちご やさいスープ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず</p> <p>黄 こめ じゃがいも あぶら</p> <p>緑 たまねぎ ねぎ にんじん ピーマン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 26.7g 中 784kcal 32.8g</p>	<p>8日 ひじきのいためじ ごはん おやこに</p> <p>赤 ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず</p> <p>黄 こめ じゃがいも さとう あぶら</p> <p>緑 えだまめ しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ きょうねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 25.5g 中 759kcal 31.2g</p>	
<p>11日 おこのみてん チンゲンサイのおひたし ごはん こまつなのみそしる</p> <p>赤 ぎゅうにゅう だいず とうふ たこ たまご あおのり</p> <p>黄 こめ じゃがいも あぶら こむぎこ</p> <p>緑 こまつな たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 19.9g 中 755kcal 24.0g</p>	<p>12日 あげパン ハンバーグのソースかけ コーンピラフ もちむぎいり ミネストローネ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ベーコン とうりく ぶたにく</p> <p>黄 こめ でんぶん あぶら もちむぎ さとう あぶら</p> <p>緑 たまねぎ にんじん コーン セロリ パセリ グリーンピース マッシュルーム</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 690kcal 24.2g 中 835kcal 29.2g</p>	<p>13日 カシューナッツあえ いかのからあげ ごはん けんちんじる</p> <p>赤 ぎゅうにゅう やきどうふ とうりく いか</p> <p>黄 こめ でんぶん あぶら こむぎこ カシューナッツ</p> <p>緑 にんじん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 25.3g 中 764kcal 31.7g</p>	<p>14日 ゼリー パン ようふう だいずかりんとう</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ポークウインナー とうりく だいず</p> <p>黄 こめ さとう じゃがいも ゼリー あぶら でんぶん</p> <p>緑 セロリ パセリ キャベツ にんじん たまねぎ れんこん だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 633kcal 25.8g 中 813kcal 31.4g</p>	<p>15日 なつとう いそあえ もちむぎごはん にくじゃが</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく のり なつとう</p> <p>黄 こめ さとう もちむぎ こむぎこ じゃがいも あぶら</p> <p>緑 たまねぎ えだまめ にんじん こまつな キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 23.8g 中 765kcal 28.4g</p>	
<p>18日 あまぎづけ ししゃものからあげ (小)2び (中)3び ごはん ごもくに</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ひらてん こんぶ かたししゃも(かへり)</p> <p>黄 こめ でんぶん こむぎこ さとう あぶら こむぎこ</p> <p>緑 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</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 26.8g 中 814kcal 34.2g</p>	<p>19日 ホキのピリカラフル ごはん クリームスープ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ぶたにく</p> <p>黄 こめ こむぎこ あぶら スパゲティ さとう</p> <p>緑 ピーマン にんじん しいたけ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 25.8g 中 787kcal 32.4g</p>	<p>20日 かきあげ あんいういもプリン ひじきごはん すいとん</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ひじき にぼし たまご あげ えび</p> <p>黄 こめ すいとん こむぎこ あぶら こむぎこ さとう プリン</p> <p>緑 えだまめ にんじん しいたけ だいこん はくさい ねぎ たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 681kcal 22.5g 中 854kcal 28.1g</p>	<p>21日 春分の日</p>		<p>22日 フレンチサラダ アップルパン イタリアンスパゲティ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ぶたにく</p> <p>黄 パン あぶら スパゲティ さとう</p> <p>緑 ピーマン にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 681kcal 24.5g 中 852kcal 30.1g</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/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>