



学校給食で食べたい 我が家の献立  
ご家庭で食べられている献立を、  
学校給食に取り入れました。  
お楽しみに！

# 令和3年3月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>1日 我が家の献立 優秀作品</b> ぶたにくのかりかりあげ</p> <p>のり ごまあえ ごはん のっぺい</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 634kcal 26.2g 中 802kcal 32.1g</p>	<p><b>2日</b></p> <p>ミートグラタン ことうパン ポトフ せとか</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 677kcal 30.9g 中 845kcal 38.3g</p>	<p><b>3日 行事食…ひなまつり (ちらしずし)</b></p> <p>ひなあられ たいのからあげ ちらしずし キャベツのおひたし すましじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 656kcal 25.6g 中 834kcal 31.7g</p>	<p><b>4日</b></p> <p>ごまずあえ ごはん にくじゃが</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 21.7g 中 785kcal 26.3g</p>	<p><b>5日 味めぐり…宮崎県</b></p> <p>おびてん ポイルキャベツ ごはん かぐらにしめ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 637kcal 22.3g 中 807kcal 27.0g</p>
<p><b>8日 リクエスト献立…中学3年</b> あげパン</p> <p>にこみハンバーグ ごこまいりごはん やさいたっぷりスープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 670kcal 25.1g 中 781kcal 29.3g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>フレンチサラダ こめこパン イタリアンスパゲティ きよみタンゴール</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 637kcal 25.4g 中 807kcal 31.7g</p>	<p><b>10日 行事食…卒業祝い (綱めし)</b></p> <p>みつばいりかきあげ たいめし みそしる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 696kcal 24.6g 中 866kcal 30.5g</p>	<p><b>11日</b></p> <p>かわりきんぴら ごはん とうふのごもくあんかけ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 27.9g 中 763kcal 34.4g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>チーズ ホキのピリカラフル ごはん にらたまスープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 638kcal 27.7g 中 799kcal 33.8g</p>
<p><b>15日</b></p> <p>たいのたつたあげ なつとう そくせきづけ ごはん こまつなのみそしる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 669kcal 28.4g 中 838kcal 33.9g</p>	<p><b>16日</b></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 デコボン</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 645kcal 27.6g 中 807kcal 34.3g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>アーモンド サラダ ごはん マーボー豆腐</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 649kcal 26.2g 中 807kcal 31.9g</p>	<p><b>18日 リクエスト献立…少年6年</b></p> <p>とりのからあげ ポイルやさい キムチチャーハン ワンタンスープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 644kcal 27.3g 中 818kcal 34.5g</p>	<p><b>19日</b></p> <p>たいのフルーツソース カレーピラフ ミネストローネ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 697kcal 27.8g 中 871kcal 34.5g</p>
<p><b>22日 旬…切干大根とひじきの煮もの</b></p> <p>きりぼしだいこんとひじきのもの もちむぎごはん しみじょうふどんぶり(く)</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 665kcal 25.4g 中 843kcal 31.6g</p>	<p><b>23日</b></p> <p>ナムル パン ちゅうかいため デコボン</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 25.2g 中 768kcal 32.4g</p>	<p><b>24日 「りょう」でくばる</b> こいわしのからあげ</p> <p>あまずづけ ごはん ごもくに</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 635kcal 27.8g 中 807kcal 34.5g</p>	<p><b>宮崎県の味めぐり</b></p> <p>今月は、宮崎県の味めぐりです。北部にある高千穂町では、毎年11月半ばから2月にかけて、集落ごとに豊作を願い、歌とともに舞う神楽が奉納されます。夜を徹して舞われる夜神楽で、村人にふるまわれるのが「神楽煮しめ」です。地元でとれる自然の恵みを使ったごちそうです。</p> <p>「おびてん」は、南部にある日南市の郷土料理です。日向灘の近海でとれる大衆魚を丸ごとすり身にしたものに、豆腐やみそ、黒砂糖を加えて揚げるのが特徴です。</p>	

牛肉(北海道・愛媛・九州・四国) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) いわし(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・すり身(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(岩手)  
じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(長崎・鹿児島・徳島) みつば(大分・高知・徳島・三重) キャベツ(松山・愛媛・愛知・熊本) きゅうり(高知・愛媛・熊本・宮崎) ごぼう(北海道・青森・鹿児島・岡山) たけのこ(愛媛)  
だいこん(長崎・熊本・大分・香川・鹿児島・宮崎) たまねぎ(北海道・兵庫・愛媛) はくさい(長崎・徳島・愛媛・熊本) 清見タンゴール(愛媛) せとか(愛媛) デコボン(愛媛) えのき茸(愛媛・宮崎・長野・熊本) しめじ(香川・福岡) しいたけ(九州) きくらげ(愛媛)

※ (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>