



# 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>  エネルギー たんぱく質 小 618kcal 26.2g 中 792kcal 32.5g		<b>3日</b>  エネルギー たんぱく質 小 617kcal 23.7g 中 781kcal 29.2g		<b>4日</b>  エネルギー たんぱく質 小 604kcal 24.5g 中 764kcal 31.1g		<b>5日</b>  エネルギー たんぱく質 小 673kcal 25.9g 中 854kcal 32.3g		<b>6日</b>  エネルギー たんぱく質 小 640kcal 23.9g 中 811kcal 29.6g		<b>9日 行事食・・・卒業祝い (赤飯)</b>  エネルギー たんぱく質 小 664kcal 29.3g 中 813kcal 34.9g		<b>10日 味めぐり・・・富山県</b>  エネルギー たんぱく質 小 609kcal 25.2g 中 768kcal 31.1g		<b>11日</b>  エネルギー たんぱく質 小 607kcal 23.4g 中 782kcal 28.8g		<b>12日</b>  エネルギー たんぱく質 小 669kcal 23.6g 中 844kcal 28.3g		<b>13日</b>  エネルギー たんぱく質 小 630kcal 26.7g 中 784kcal 32.6g		<b>16日</b>  エネルギー たんぱく質 小 589kcal 19.6g 中 757kcal 24.2g		<b>17日</b>  エネルギー たんぱく質 小 596kcal 24.8g 中 751kcal 30.4g		<b>18日</b>  エネルギー たんぱく質 小 601kcal 25.9g 中 751kcal 32.5g		<b>19日 旬・・・鯛のレモン煮</b>  エネルギー たんぱく質 小 657kcal 27.6g 中 840kcal 34.6g		<b>20日</b> <div style="text-align: center;">   <b>春分の日</b> </div>		<b>23日</b>  エネルギー たんぱく質 小 659kcal 23.8g 中 827kcal 29.0g		<b>24日</b>  エネルギー たんぱく質 小 598kcal 29.0g 中 758kcal 37.6g	

**富山県の味めぐり**

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。  
 だいきりんと豆腐、大豆を一夜、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、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ます。  
 おすわいは、だいこん、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。だいこん、ごぼう、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います。

旬の魚・野菜・果物

しゅん さかな やさい くだもの

ひじき こまつな せとか  
 たい みつば デコボン

卒業おめでとうございませう

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージールランド) 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) きのうり(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) キヤベツ(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) テンゲンサイ(徳島・愛媛・香川・福岡・熊本) なら(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) デコボン(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  
 ...このマークは南調理場独自献立の日です

※ 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>