




# 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><b>あじ おおいだ けん</b> <b>味めぐり【大分県】</b></p> <p>今月の味めぐり献立は、『大分県』です。 鶏肉が高価な食材だった時代、家庭では衣がたっぷりついた『とり天』が作られていました。 厚い衣がかさ増しになり、家族全員が鶏肉を味わうことができたからです。 とり天は、現在でも各家庭で日常的に食べられている、大分県の郷土料理です。</p> 	<p><b>1日</b></p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>ほうれんそうのおひたし</p> <p>ごはん かつどん(ぐ)</p> <p>ひとくちかつ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 674kcal</td><td>22.9g</td></tr> <tr><td>中 841kcal</td><td>28.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 674kcal	22.9g	中 841kcal	28.1g	<p><b>2日</b></p> <p>チーズ フレンチサラダ</p> <p>こめこパン</p> <p>イタリアンスパゲティ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 642kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 791kcal</td><td>31.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 642kcal	25.6g	中 791kcal	31.2g	<p><b>3日 行事食…ひなまつり (ちらしずし、ひなあられ)</b></p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>ひなあられ ホキのいそべあげ</p> <p>ちらしずし すまし汁</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 607kcal</td><td>24.5g</td></tr> <tr><td>中 772kcal</td><td>30.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	24.5g	中 772kcal	30.1g	<p><b>4日</b></p> <p>ぎゅうにゅう わかめ あおのり たまご (小)のり</p> <p>くだもの ハンバーグのソースかけ</p> <p>バターライス ミネストローネ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 643kcal</td><td>21.3g</td></tr> <tr><td>中 799kcal</td><td>25.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 643kcal	21.3g	中 799kcal	25.2g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 674kcal	22.9g																																	
中 841kcal	28.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 642kcal	25.6g																																	
中 791kcal	31.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 607kcal	24.5g																																	
中 772kcal	30.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 643kcal	21.3g																																	
中 799kcal	25.2g																																	
<p><b>7日</b></p> <p>なつとう</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 638kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 807kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 638kcal	24.2g	中 807kcal	30.0g	<p><b>8日 行事食…卒業祝い (赤飯)</b></p> <p>ホキのなんばんづけ</p> <p>プリン</p> <p>せきはん かきたまじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 632kcal</td><td>26.7g</td></tr> <tr><td>中 788kcal</td><td>33.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 632kcal	26.7g	中 788kcal	33.4g	<p><b>9日</b></p> <p>チリコンカン</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>はくさいとペーコンのスープ</p> <p>くだもの</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 650kcal</td><td>28.0g</td></tr> <tr><td>中 798kcal</td><td>34.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 650kcal	28.0g	中 798kcal	34.5g	<p><b>10日</b></p> <p>かふう サラダ</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 589kcal</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>中 745kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 589kcal	24.3g	中 745kcal	30.0g	<p><b>11日</b></p> <p>コーンサラダ</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>ごはん ビーフ汁</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>中 773kcal</td><td>29.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	23.9g	中 773kcal	29.4g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 638kcal	24.2g																																	
中 807kcal	30.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 632kcal	26.7g																																	
中 788kcal	33.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 650kcal	28.0g																																	
中 798kcal	34.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 589kcal	24.3g																																	
中 745kcal	30.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 613kcal	23.9g																																	
中 773kcal	29.4g																																	
<p><b>14日 味めぐり…大分県</b></p> <p>かぼすあえ</p> <p>とりにく</p> <p>みそあげ たまご</p> <p>さといも あぶら</p> <p>こむぎこ さとう</p> <p>ねぎ かぼす キャベツ</p> <p>ごぼう たまねぎ 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 624kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 783kcal</td><td>31.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 624kcal	24.6g	中 783kcal	31.1g	<p><b>15日</b></p> <p>カラフルナムル</p> <p>(小)せとか</p> <p>もちむぎごはん ちゅうかどんぶり(ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 604kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 762kcal</td><td>30.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	24.1g	中 762kcal	30.1g	<p><b>16日</b></p> <p>そくせきづけ</p> <p>えびのてんぷら</p> <p>わかめ ごはん かやくうどん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 584kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 750kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 584kcal	24.9g	中 750kcal	31.9g	<p><b>17日</b></p> <p>たいの うめソースやき</p> <p>つくだに</p> <p>もちむぎごはん はちはい豆腐</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 668kcal</td><td>32.7g</td></tr> <tr><td>中 812kcal</td><td>40.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 668kcal	32.7g	中 812kcal	40.0g	<p><b>18日</b></p> <p>こんぶ サラダ</p> <p>パン</p> <p>クリームスープ</p> <p>だいずかりんとう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 627kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 779kcal</td><td>28.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	23.6g	中 779kcal	28.9g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 624kcal	24.6g																																	
中 783kcal	31.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 604kcal	24.1g																																	
中 762kcal	30.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 584kcal	24.9g																																	
中 750kcal	31.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 668kcal	32.7g																																	
中 812kcal	40.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 627kcal	23.6g																																	
中 779kcal	28.9g																																	
<p><b>21日</b></p> <p><b>しゅんぶん ひ</b> <b>春分の日</b></p>	<p><b>22日</b></p> <p>さんしょくあえ</p> <p>ホキのレモンに</p> <p>ごはん いそに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 650kcal</td><td>26.7g</td></tr> <tr><td>中 808kcal</td><td>32.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 650kcal	26.7g	中 808kcal	32.8g	<p><b>23日</b></p> <p>(小)ゼリー かいそう サラダ</p> <p>いちごジャム</p> <p>パン ビーフシチュー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 688kcal</td><td>22.2g</td></tr> <tr><td>中 791kcal</td><td>27.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 688kcal	22.2g	中 791kcal	27.8g	<p><b>24日</b></p> <p>おひたし</p> <p>おこのみてん</p> <p>ごはん こまつなのみそ汁</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>21.3g</td></tr> <tr><td>中 789kcal</td><td>26.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	21.3g	中 789kcal	26.5g	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>たい みつば せとか</p> <p>ひじき デコボン きよみタンゴール</p>												
エネルギー	たんぱく質																																	
小 650kcal	26.7g																																	
中 808kcal	32.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 688kcal	22.2g																																	
中 791kcal	27.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 611kcal	21.3g																																	
中 789kcal	26.5g																																	

牛肉(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(ノルウェー) 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  
 …南調理場独自献立

※ 食材の都合で献立を変更することがあります。  
 ※ 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。