



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																																																																																																																																			
2日 行事食…ひなまつり(ちらしめし) <p>ホキのあらあげ のり キャベツのおひたし ちらしめし すましる</p> <p>赤 ホキのり 黄 あぶら 緑 ねぎしょうがキャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 618kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 792kcal</td><td>32.5g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	26.2g	中 792kcal	32.5g	3日 <p>ドレッシング サラダ ひめむぎパン ようふう にこみ だいずかりんとう</p> <p>赤 黄 緑</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>27.1g</td></tr> <tr><td>中 792kcal</td><td>34.0g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 632kcal	27.1g	中 792kcal	34.0g	4日 行事食…卒業祝い(赤飯) <p>さんしょくあげ おひたし せきはん けんちん じる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 575kcal</td><td>20.7g</td></tr> <tr><td>中 735kcal</td><td>25.4g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 575kcal	20.7g	中 735kcal	25.4g	5日 <p>チリコンカン 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> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 629kcal</td><td>27.8g</td></tr> <tr><td>中 783kcal</td><td>34.5g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	27.8g	中 783kcal	34.5g	6日 <p>かふう サラダ ごはん マーボー どうふ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 644kcal</td><td>25.5g</td></tr> <tr><td>中 799kcal</td><td>31.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 644kcal	25.5g	中 799kcal	31.1g	9日 <p>なつとう ごまずあえ ごはん にくじゃが</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 640kcal</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>中 811kcal</td><td>29.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 640kcal	23.9g	中 811kcal	29.6g	10日 <p>ホキのあまからに パン ミネストローネ きよみタンゴール</p> <p>赤 黄 緑</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>26.5g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	26.5g	中 752kcal	32.3g	11日 <p>きりぼしだいこんと ひじきのにももの もちむぎ ごはん あぶたま どんぶり (ぐ)</p> <p>赤 黄 緑</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>24.8g</td></tr> <tr><td>中 786kcal</td><td>30.3g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 632kcal	24.8g	中 786kcal	30.3g	12日 <p>ひじき サラダ ごまこパン ちゅうか いため</p> <p>赤 黄 緑</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>29.2g</td></tr> <tr><td>中 767kcal</td><td>36.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	29.2g	中 767kcal	36.1g	16日 <p>たいの レモン汁 コーンピラフ クリーム スープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 657kcal</td><td>27.6g</td></tr> <tr><td>中 840kcal</td><td>34.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 657kcal	27.6g	中 840kcal	34.6g	17日 <p>こんぶ サラダ パン イタリアン スパゲティ くだもの</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 612kcal</td><td>22.2g</td></tr> <tr><td>中 774kcal</td><td>27.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	22.2g	中 774kcal	27.6g	18日 <p>わかどりのからあげ のり おすわい ごはん ごじる</p> <p>赤 黄 緑</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>25.6g</td></tr> <tr><td>中 814kcal</td><td>31.5g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 643kcal	25.6g	中 814kcal	31.5g	19日 <p>チーズ じゃがいもといかの ケチャップいため パン にらたま スープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 621kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 765kcal</td><td>34.5g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	28.4g	中 765kcal	34.5g	23日 <p>ごまドレッシング サラダ (小)プリン むぎごはん カレーライス (ルー)</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 730kcal</td><td>21.5g</td></tr> <tr><td>中 826kcal</td><td>25.8g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 730kcal	21.5g	中 826kcal	25.8g	24日 <p>しやものからあげ (小)2び (中)3び レモンふうみづけ ごはん ごもくに</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 630kcal</td><td>28.0g</td></tr> <tr><td>中 821kcal</td><td>35.7g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 630kcal	28.0g	中 821kcal	35.7g	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p>富山県の味めぐり</p> <p>「呉汁」、「おすわい」は富山県の郷土料理です。 大豆を一晚、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に、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てきました。 おすわいは、大根やにんじん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。大根と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きました。</p> </div>										<div style="border: 1px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <p>学校給食で食べたい 我が家の献立</p> <p>★ぶたにくとあつあげの★ ★あまからいため★</p> <p>双葉小学校の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。</p> <p>しゆん さかな やさい くだもの 旬の魚・野菜・果物</p> <p>たい ひじき みつば こまつな デコボン せとか</p> <p>卒業おめでとうございませう</p> </div>									
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 618kcal	26.2g																																																																																																																																										
中 792kcal	32.5g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 632kcal	27.1g																																																																																																																																										
中 792kcal	34.0g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 575kcal	20.7g																																																																																																																																										
中 735kcal	25.4g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 629kcal	27.8g																																																																																																																																										
中 783kcal	34.5g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 644kcal	25.5g																																																																																																																																										
中 799kcal	31.1g																																																																																																																																										
9日 <p>なつとう ごまずあえ ごはん にくじゃが</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 640kcal</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>中 811kcal</td><td>29.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 640kcal	23.9g	中 811kcal	29.6g	10日 <p>ホキのあまからに パン ミネストローネ きよみタンゴール</p> <p>赤 黄 緑</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>26.5g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	26.5g	中 752kcal	32.3g	11日 <p>きりぼしだいこんと ひじきのにももの もちむぎ ごはん あぶたま どんぶり (ぐ)</p> <p>赤 黄 緑</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>24.8g</td></tr> <tr><td>中 786kcal</td><td>30.3g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 632kcal	24.8g	中 786kcal	30.3g	12日 <p>ひじき サラダ ごまこパン ちゅうか いため</p> <p>赤 黄 緑</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>29.2g</td></tr> <tr><td>中 767kcal</td><td>36.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	29.2g	中 767kcal	36.1g	16日 <p>たいの レモン汁 コーンピラフ クリーム スープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 657kcal</td><td>27.6g</td></tr> <tr><td>中 840kcal</td><td>34.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 657kcal	27.6g	中 840kcal	34.6g	17日 <p>こんぶ サラダ パン イタリアン スパゲティ くだもの</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 612kcal</td><td>22.2g</td></tr> <tr><td>中 774kcal</td><td>27.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	22.2g	中 774kcal	27.6g	18日 <p>わかどりのからあげ のり おすわい ごはん ごじる</p> <p>赤 黄 緑</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>25.6g</td></tr> <tr><td>中 814kcal</td><td>31.5g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 643kcal	25.6g	中 814kcal	31.5g	19日 <p>チーズ じゃがいもといかの ケチャップいため パン にらたま スープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 621kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 765kcal</td><td>34.5g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	28.4g	中 765kcal	34.5g	23日 <p>ごまドレッシング サラダ (小)プリン むぎごはん カレーライス (ルー)</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 730kcal</td><td>21.5g</td></tr> <tr><td>中 826kcal</td><td>25.8g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 730kcal	21.5g	中 826kcal	25.8g	24日 <p>しやものからあげ (小)2び (中)3び レモンふうみづけ ごはん ごもくに</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 630kcal</td><td>28.0g</td></tr> <tr><td>中 821kcal</td><td>35.7g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 630kcal	28.0g	中 821kcal	35.7g	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p>富山県の味めぐり</p> <p>「呉汁」、「おすわい」は富山県の郷土料理です。 大豆を一晚、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に、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てきました。 おすわいは、大根やにんじん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。大根と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きました。</p> </div>										<div style="border: 1px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <p>学校給食で食べたい 我が家の献立</p> <p>★ぶたにくとあつあげの★ ★あまからいため★</p> <p>双葉小学校の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。</p> <p>しゆん さかな やさい くだもの 旬の魚・野菜・果物</p> <p>たい ひじき みつば こまつな デコボン せとか</p> <p>卒業おめでとうございませう</p> </div>																																																	
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 640kcal	23.9g																																																																																																																																										
中 811kcal	29.6g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 604kcal	26.5g																																																																																																																																										
中 752kcal	32.3g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 632kcal	24.8g																																																																																																																																										
中 786kcal	30.3g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 611kcal	29.2g																																																																																																																																										
中 767kcal	36.1g																																																																																																																																										
16日 <p>たいの レモン汁 コーンピラフ クリーム スープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 657kcal</td><td>27.6g</td></tr> <tr><td>中 840kcal</td><td>34.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 657kcal	27.6g	中 840kcal	34.6g	17日 <p>こんぶ サラダ パン イタリアン スパゲティ くだもの</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 612kcal</td><td>22.2g</td></tr> <tr><td>中 774kcal</td><td>27.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	22.2g	中 774kcal	27.6g	18日 <p>わかどりのからあげ のり おすわい ごはん ごじる</p> <p>赤 黄 緑</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>25.6g</td></tr> <tr><td>中 814kcal</td><td>31.5g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 643kcal	25.6g	中 814kcal	31.5g	19日 <p>チーズ じゃがいもといかの ケチャップいため パン にらたま スープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 621kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 765kcal</td><td>34.5g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	28.4g	中 765kcal	34.5g	23日 <p>ごまドレッシング サラダ (小)プリン むぎごはん カレーライス (ルー)</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 730kcal</td><td>21.5g</td></tr> <tr><td>中 826kcal</td><td>25.8g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 730kcal	21.5g	中 826kcal	25.8g	24日 <p>しやものからあげ (小)2び (中)3び レモンふうみづけ ごはん ごもくに</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 630kcal</td><td>28.0g</td></tr> <tr><td>中 821kcal</td><td>35.7g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 630kcal	28.0g	中 821kcal	35.7g	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p>富山県の味めぐり</p> <p>「呉汁」、「おすわい」は富山県の郷土料理です。 大豆を一晚、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に、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てきました。 おすわいは、大根やにんじん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。大根と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きました。</p> </div>										<div style="border: 1px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <p>学校給食で食べたい 我が家の献立</p> <p>★ぶたにくとあつあげの★ ★あまからいため★</p> <p>双葉小学校の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。</p> <p>しゆん さかな やさい くだもの 旬の魚・野菜・果物</p> <p>たい ひじき みつば こまつな デコボン せとか</p> <p>卒業おめでとうございませう</p> </div>																																																																																	
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 657kcal	27.6g																																																																																																																																										
中 840kcal	34.6g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 612kcal	22.2g																																																																																																																																										
中 774kcal	27.6g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 643kcal	25.6g																																																																																																																																										
中 814kcal	31.5g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 621kcal	28.4g																																																																																																																																										
中 765kcal	34.5g																																																																																																																																										
23日 <p>ごまドレッシング サラダ (小)プリン むぎごはん カレーライス (ルー)</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 730kcal</td><td>21.5g</td></tr> <tr><td>中 826kcal</td><td>25.8g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 730kcal	21.5g	中 826kcal	25.8g	24日 <p>しやものからあげ (小)2び (中)3び レモンふうみづけ ごはん ごもくに</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 630kcal</td><td>28.0g</td></tr> <tr><td>中 821kcal</td><td>35.7g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 630kcal	28.0g	中 821kcal	35.7g																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 730kcal	21.5g																																																																																																																																										
中 826kcal	25.8g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 630kcal	28.0g																																																																																																																																										
中 821kcal	35.7g																																																																																																																																										
<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p>富山県の味めぐり</p> <p>「呉汁」、「おすわい」は富山県の郷土料理です。 大豆を一晚、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に、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てきました。 おすわいは、大根やにんじん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。大根と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きました。</p> </div>																																																																																																																																											
<div style="border: 1px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <p>学校給食で食べたい 我が家の献立</p> <p>★ぶたにくとあつあげの★ ★あまからいため★</p> <p>双葉小学校の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。</p> <p>しゆん さかな やさい くだもの 旬の魚・野菜・果物</p> <p>たい ひじき みつば こまつな デコボン せとか</p> <p>卒業おめでとうございませう</p> </div>																																																																																																																																											

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) 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) きゅうり(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・兵庫) キャベツ(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) チンゲンサイ(徳島・愛媛・香川・福岡・熊本) にら(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

※ 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>