



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>1日</p> <p>赤 ごま 黄 ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.1. 2g 中 7.6 kcal 2.5. 8g</p>	<p>2日 行事食…ひなまつり (ちらしずし)</p> <p>赤 ひなあられ 黄 たいのからあげ ちらしずし すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.5. 1g 中 8.2 kcal 3.1. 0g</p>	<p>3日</p> <p>赤 フレンチサラダ 黄 パン イタリアンスパゲティ きよみタンゴール</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6 kcal 2.2. 7g 中 8.4 kcal 2.8. 1g</p>	<p>4日 味めぐり…宮崎県</p> <p>赤 おびてん 黄 そくせきづけ ごはん かぐらにしめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.2. 3g 中 8.1 kcal 2.7. 1g</p>	<p>5日</p> <p>赤 ひじきサラダ 黄 こめこパン クリームスープ だいずかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.9. 2g 中 8.0 kcal 3.6. 2g</p>
<p>8日 行事食…卒業祝い (鯛めし)</p> <p>赤 みつばいり 黄 かきあげ たいめし みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.7. 4g 中 8.2 kcal 3.4. 5g</p>	<p>9日 旬…切干大根とひじきの煮もの</p> <p>赤 セレクトデザート 黄 きりぼしだいこんとひじきのにもの もちむぎ しみどうふとんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6 kcal 2.5. 4g 中 8.4 kcal 3.1. 6g</p>	<p>10日</p> <p>赤 ナムル 黄 パン ちゅうかいため デコボン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.5. 6g 中 7.7 kcal 3.3. 0g</p>	<p>11日 「りょう」でくぼる</p> <p>赤 こいわしのからあげ 黄 あまずづけ ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.9. 0g 中 8.1 kcal 3.5. 8g</p>	<p>12日</p> <p>赤 ジャム 黄 ドレッシングサラダ ひめむぎパン ようふうにごみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.2. 1g 中 7.5 kcal 2.7. 1g</p>
<p>15日 我が家の献立 優秀作品</p> <p>赤 ふたにくのかかりあげ 黄 のり ごはん のっぺいじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.5. 7g 中 7.7 kcal 3.1. 4g</p>	<p>16日</p> <p>赤 せんざりサラダ 黄 (中)お祝いデザート もちむぎ カレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 1.9. 8g 中 7.9 kcal 2.3. 8g</p>	<p>17日</p> <p>赤 たいのアーモンドあげ 黄 ひめむぎパン はくさいとベーコンのスープ せとか</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.9 kcal 2.7. 6g 中 8.4 kcal 3.4. 3g</p>	<p>18日</p> <p>赤 かふうサラダ 黄 ごまかな マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.6. 5g 中 7.6 kcal 3.2. 1g</p>	<p>19日</p> <p>赤 いかのからあげ 黄 アップルパン タイビーエン ポイルやさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6 kcal 3.1. 1g 中 8.4 kcal 3.9. 7g</p>
<p>22日</p> <p>赤 さばのみそ 黄 キャベツのおひたし ごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.3. 3g 中 7.4 kcal 2.7. 9g</p>	<p>23日 (小)お祝いデザート</p> <p>赤 たいのたつたあげ 黄 なつとう しそひじきあえ ごはん こまつなのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.7 kcal 2.5. 4g 中 8.4 kcal 3.4. 0g</p>	<p>24日</p> <p>赤 こんぶサラダ 黄 こくとうパン とうふのごもくあんかけ せとか</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.6. 2g 中 7.5 kcal 3.3. 3g</p>	<p>宮崎県の味めぐり</p> <p>みやざきけん あじ こんぶつ みやざきけん あじ ほくぶ たかちほちょう 今日は、宮崎県の味めぐりです。北部にある高千穂町では、 まいとし がつな がつ しゅうくつ しょうくつ ねが うた 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 ま かぐら ほうのう よる てる ま せがら 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。 しぜん めんみ つかか 「おひ天」は、南部にある日南市の郷土料理です。日向灘の てん なんぶ にちなんし きょうどり料理です。ひゅうがなだ 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、 きんかい たいしゅうぎょうまる じょうぶ とうふ くろさとう かわ あ とうちろう 黒砂糖を加えて揚げるのが特徴です。</p>	
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>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</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

※ 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>