



# 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</b> きりぼしだいこんとひじきのにももの もちむぎごはん エネルギー たんぱく質 小 613kcal 25.0g 中 791kcal 31.3g	<b>3日 行事食…ひなまつり(ちらしずし)</b> ホキのあられあげ キヤベツのおひたし ちらしずし すましじる エネルギー たんぱく質 小 605kcal 24.5g 中 765kcal 31.1g	<b>4日</b> こんぶサラダ こめこパン イタリアンスパゲティ エネルギー たんぱく質 小 605kcal 24.5g 中 765kcal 31.1g	<b>5日</b> なつとう ごますあえ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 689kcal 24.6g 中 859kcal 30.3g	<b>6日</b> チリコンカン パン ほうきさいとベーコンのスープ (小中)デコボン エネルギー たんぱく質 小 629kcal 27.8g 中 783kcal 34.5g
<b>9日 行事食…卒業祝い(赤飯)</b> さんしょくあげ せきはん けんちんじる エネルギー たんぱく質 小 585kcal 22.2g 中 762kcal 27.8g	<b>10日 味めぐり…富山県</b> さけのからあげ おすわい ごはん ごじる エネルギー たんぱく質 小 603kcal 24.6g 中 762kcal 30.5g	<b>11日</b> (中)チーズ じゃがいもといかのケチャップいため パン ならたまスープ きよみタンゴール エネルギー たんぱく質 小 603kcal 26.8g 中 780kcal 34.8g	<b>12日</b> かふうサラダ ごさかな ごはん マーボー豆腐 エネルギー たんぱく質 小 662kcal 28.0g 中 817kcal 33.6g	<b>13日</b> ホキのナッツいため カシューナッツ パン ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 611kcal 26.2g 中 761kcal 31.9g
<b>16日</b> わかどりのからあげ のり ごはん こまつなのみそじる エネルギー たんぱく質 小 631kcal 24.3g 中 799kcal 29.5g	<b>17日</b> コーンサラダ サフランライス キーマカレー エネルギー たんぱく質 小 614kcal 23.2g 中 817kcal 32.2g	<b>18日</b> ジャム ドレッシングサラダ ひめむぎパン ようふうにかみ だいちかりんとう エネルギー たんぱく質 小 631kcal 25.9g 中 781kcal 32.5g	<b>19日 旬…鯛のレモン煮</b> たいのレモン汁 コーンピラフ クリームスープ エネルギー たんぱく質 小 657kcal 27.6g 中 840kcal 34.6g	<b>20日</b> しゅんぶん ひ 春分の日 
<b>23日</b> ししゃものからあげ (小)2び (中)3び レモンふうみづけ ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 631kcal 28.0g 中 822kcal 35.7g	<b>24日</b> ひじきサラダ パン ちゅうかいため (中)せとか エネルギー たんぱく質 小 601kcal 23.7g 中 759kcal 29.5g	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>富山県の味めぐり</b></p> <p>こんげつ とやまけん あじ            今月は、富山県の味めぐりです。            「具汁」、「おすわい」は富山県の郷土料理です。            大豆を一夜、水に浸して、すりつぶしたものを「具」といいます。この具を、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具汁です。体が温まる汁物として、特に冬によく作られました。            おすわいは、大根やにんじんの野菜を千切りにし、あわせ酢で味付けした料理です。「おすわい」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>		

### 松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

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・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) チンゲンサイ(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

※ 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>