



# 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  もちむぎごはん  エネルギー たんぱく質 小 613kcal 25.0g 中 791kcal 31.3g	赤 ぎゅうにゅう たまご とりにく こうやどうふ ひらてん ひじき 黄 こめ こむぎこ もちむぎ さとう でんぶん あぶら 緑 ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう きりぼしだいこん	<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	赤 ぎゅうにゅう うずらたまご ホキ わかめ たまご 黄 こめ あぶら さとう こめ こむぎこ あられ 緑 しいたけ ねぎ にんじん しょうが ごぼう キヤベツ たけのこ さやいんげん たまねぎ えのきたけ	<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	赤 ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく なたまご 黄 こめこパン あぶら スパゲティ さとう ごまあぶら 緑 ビーマン にんじん たまねぎ コーン きゅうり キヤベツ マッシュルーム	<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	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なつとう 黄 こめ ごまあぶら こんにやく ごま じゃがいも あぶら さとう 緑 えだまめ にんじん たまねぎ キヤベツ きゅうり	<b>6日</b> チリコンカン  パン  はく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	赤 ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいたい 黄 パン じゃがいも あぶら 緑 セロリ パセリ キヤベツ にんじん たまねぎ ビーマン
<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	赤 ぎゅうにゅう とりにく えび やきどうふ たまご 黄 こめ あぶら もちこめ こむぎこ あずき じゃがいも こんにやく ごまあぶら 緑 ごぼう キヤベツ にんじん こまつな しめじ ねぎ たまねぎ さやいんげん	<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	赤 ぎゅうにゅう あげ みそ とうふ さけ だいたい ひじき 黄 こめ さといも さとう あぶら でんぶん さとう 緑 にんじん しいたけ しめじ ねぎ しょうが きりぼしだいこん	<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	赤 ぎゅうにゅう とうふ (中)チーズ たまご だし 黄 パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも 緑 セロリ たら たまねぎ えだまめ きよみタンゴール	<b>12日</b> ござかな  かふうサラダ  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	赤 ぎゅうにゅう にぼし みそ ぶたにく とうふ 黄 こめ はるさめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら 緑 にんにく しいたけ しょうが きくらげ たけのこ だいこん きゅうり コーン きょうねぎ たまねぎ にんじん	<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	赤 ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ホキ 黄 パン じゃがいも でんぶん さとう マカロニ さとう カシューナッツ 緑 セロリ パセリ キヤベツ にんじん たまねぎ ビーマン
<b>16日</b> わかどりのからあげ  のり  ごまあえ  ごはん こまつなみそしる  エネルギー たんぱく質 小 631kcal 24.3g 中 799kcal 29.5g	赤 ぎゅうにゅう みそ とりにく あげ のり とうふ 黄 こめ ごま じゃがいも でんぶん あぶら さとう 緑 こまつな しょうが にんじん キヤベツ ほうれんそう	<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	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく 黄 こめ あぶら さとう 緑 たまねぎ キヤベツ ビーマン コーン セロリ えだまめ こまつな にんにく きゅうり	<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  にこみ  だいたいかりんとう  エネルギー たんぱく質 小 631kcal 25.9g 中 781kcal 32.5g	赤 ぎゅうにゅう とりにく だいたい ポークウインナー 黄 パン くるごとう じゃがいも ジャム あぶら さとう でんぶん 緑 キヤベツ コーン にんじん たまねぎ パセリ セロリ だいこん きゅうり	<b>19日 旬…鯛のレモン煮</b> たいのレモン煮  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	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく たい とうにゅう 黄 こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん 緑 にんじん たまねぎ コーン えだまめ かぼちゃ レモン チンゲンサイ	<b>20日</b> しゅんぶん ひ <b>春分の日</b>  エネルギー たんぱく質 小 611kcal 26.2g 中 761kcal 31.9g	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく たい とうにゅう 黄 こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん 緑 にんじん たまねぎ コーン えだまめ かぼちゃ レモン チンゲンサイ
<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	赤 ぎゅうにゅう ひらてん だいたい とりにく こんぶ こむぎこ かつおししゃも (かべりん) こめ でんぶん 黄 こんにやく さとう あぶら こむぎこ 緑 にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ きゅうり キヤベツ レモン	<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	赤 ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく ひじき 黄 パン あぶら はるさめ さとう 緑 にんにく しいたけ ねぎ しょうが にんじん コーン たけのこ きゅうり たまねぎ だいこん キヤベツ きくらげ せとか	<b>富山県の味めぐり</b> こんがつ とやまけん あじ <b>富山県の味めぐり</b> 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、だいこん、大根やにんじんの野菜を千切りにし、あわせ酢で味つけた料理です。「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。	<b>旬の魚・野菜・果物</b> ひじき  こまつな  せとか  たい  みつば  デコボン 				

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) ビーマン(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) たら(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>