

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>味のめぐり【大分県】</p> <p>今月の味のめぐり献立は、『大分県』です。大分県は、一世帯あたりの鶏肉の消費量が多いことで知られています。『とり天』は、鶏肉にしょうゆやんにくで下味をつけ、天ぷらにした郷土料理です。ポン酢や酢しょうゆなどをつけたり、かぼすの果汁をかけたりします。</p> 				
<p>7日 行事食…卒業祝い(赤飯)</p> <p>赤飯、たいのなんばんづけ、ゼリー、せきはん、かきたまじる</p> <p>エネルギー 25.0g たんぱく質 3.1g</p>	<p>8日</p> <p>ごまあえ、なつとう、ごはん、にくじゃが</p> <p>エネルギー 24.2g たんぱく質 3.0g</p>	<p>9日</p> <p>チリコンカン、ひめむぎパン、はくさいとベーコンのスープ、きよみタンゴール</p> <p>エネルギー 28.2g たんぱく質 3.4g</p>	<p>10日</p> <p>じゃがいもといかのケチャップいため、とりにくとこんさいのたきこみごはん、ピーマン、ビーフ、じり</p> <p>エネルギー 23.3g たんぱく質 2.7g</p>	<p>11日</p> <p>ヒレカツ、にしよくあえ、もちむぎごはん、カレーライス(ルー)</p> <p>エネルギー 22.6g たんぱく質 2.8g</p>
<p>14日 味のめぐり…大分県</p> <p>かぼすあえ、とりにく、とりてん、ごはん、みそしる</p> <p>エネルギー 24.6g たんぱく質 3.1g</p>	<p>15日</p> <p>きりぼしだいこんとひじきのもの、もちむぎごはん、ちゅうかどんぶり(く)、デコボン</p> <p>エネルギー 27.0g たんぱく質 3.4g</p>	<p>16日</p> <p>ごまドレッシングサラダ、ことうパン、にくうどん、デコボン</p> <p>エネルギー 24.0g たんぱく質 2.9g</p>	<p>17日 旬…三つ葉入りかき揚げ</p> <p>みつばいり、かき揚げ、つくだに、ごはん、はちはいどうふ</p> <p>エネルギー 26.5g たんぱく質 3.1g</p>	<p>18日</p> <p>ヨーグルト、とりにくのトマトソースに、パエリアふうまぜごはん、ミネストローネ</p> <p>エネルギー 22.6g たんぱく質 3.8g</p>
<p>21日 春分の日</p>				
<p>22日</p> <p>おひたし、おこのみてん、ごはん、こまつなみそしる</p> <p>エネルギー 22.0g たんぱく質 2.7g</p>	<p>23日</p> <p>アーモンド(小・中のみ)、かいそうサラダ、パン、ポークシチュー</p> <p>エネルギー 23.2g たんぱく質 2.7g</p>	<p>24日</p> <p>さんしょくあえ、さんしょくからあげ(幼)1び、(小)2び、(中)3び、ごはん、いそに</p> <p>エネルギー 24.4g たんぱく質 3.1g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>たい、みつば、せとか、ひじき、デコボン、きよみタンゴール</p>	

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】

味のめぐり…日本の味のめぐり献立
 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>