



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 (ちらしずし) <p>ぎゅうにゅう うずらたまご わかめ たまご ホキ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 704kcal 25.8g 中 875kcal 31.8g</p>		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 だいちかりんとう</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 25.9g 中 751kcal 32.5g</p>		4日 <p>わかどりのからあげ のり ごまあえ ごはん こまつなの みそしる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 24.3g 中 799kcal 29.5g</p>		5日 <p>ひじき サラダ パン ちゅうか いため せとか</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 23.8g 中 761kcal 29.6g</p>		6日 味めぐり・・・富山県 <p>さけのからあげ おすわい ごはん ごじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 24.6g 中 762kcal 30.5g</p>	
9日 <p>なつとう ごまあえ ごはん にくじゃが</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 640kcal 23.9g 中 811kcal 29.6g</p>		10日 <p>ホキの カシューナッツいため パン ミネストローネ きよみタンゴール</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 623kcal 26.4g 中 773kcal 32.1g</p>		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 しみどうふ どんぶり (ぐ)</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 661kcal 25.7g 中 839kcal 32.0g</p>		12日 <p>こんぶ サラダ こめパン イタリアン スパゲティ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 24.5g 中 764kcal 31.1g</p>		13日 行事食・・・卒業祝い (赤飯) <p>さんしよくあげ おひたし せきはん けんちん じる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 575kcal 20.7g 中 735kcal 25.4g</p>	
16日 旬・・・鯛のレモン煮 <p>鯛の レモンに デザート コーンピラフ クリーム スープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 657kcal 27.6g 中 919kcal 35.0g</p>		17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> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 27.8g 中 783kcal 34.5g</p>		18日 <p>ごしかな かふう サラダ ごはん マーボー どうふ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 27.3g 中 769kcal 32.9g</p>		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> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 28.4g 中 765kcal 34.5g</p>		20日 <p>しゅん ぶん ひ</p> <h2>春分の日</h2>	
23日 <p>ごまドレッシング サラダ デザート むぎごはん カレーライス (ルー)</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 730kcal 21.6g 中 826kcal 25.8g</p>		24日 <p>ししやものからあげ (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> <p>エネルギー たんぱく質 小 630kcal 28.0g 中 821kcal 35.7g</p>		<p>とやま けん あじ</p> <h3>富山県の味めぐり</h3> <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。 「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、だいこん やさい せんぎ 合わせ 味噌 味つけした料理です。「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>		<p>しゅん さかな やさい くだもの</p> <h3>旬の魚・野菜・果物</h3> <p>卒業おめでとうささいき</p> <p>ひじき こまつな せとか たい みつば デコボン</p>			

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>