

| 月曜日  | 火曜日   | 水曜日   | 木曜日       | 金曜日       |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
|--|---|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|--|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|--|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|--|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|-------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
| <p><b>味のめぐり【大分県】</b></p> <p>あじ おおいだ けん<br/>今月の味のめぐり献立は、『大分県』です。<br/>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。ポン酢や酢じ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><b>1日</b></p> <p>赤 フレンチサラダ</p> <p>黄 こめこパン イタリアンスパゲティ</p> <p>緑 マッシュルーム たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 770kcal</td><td>31.8g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質     | 小 613kcal | 25.6g     | 中 770kcal | 31.8g  | <p><b>2日 行事食…ひなまつり (ちらしずし、ひなあられ)</b></p> <p>赤 キャベツのおひたし</p> <p>黄 ひなあられ ホキのいそべあげ</p> <p>緑 ちらしずし すましじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 589kcal</td><td>22.3g</td></tr> <tr><td>中 756kcal</td><td>28.9g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質     | 小 589kcal | 22.3g     | 中 756kcal | 28.9g  | <p><b>3日</b></p> <p>赤 こんぶサラダ</p> <p>黄 パン クリームスープ</p> <p>緑 だいずかりんとう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 627kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 779kcal</td><td>31.4g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質     | 小 627kcal | 25.4g     | 中 779kcal | 31.4g  | <p><b>4日 旬…三つ葉入りかき揚げ</b></p> <p>赤 ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうふ</p> <p>黄 パン じゃがいも あぶら さとう ごま</p> <p>緑 しめじ たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 745kcal</td><td>31.0g</td></tr> <tr><td>中 886kcal</td><td>33.5g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質     | 小 745kcal | 31.0g     | 中 886kcal | 33.5g  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 613kcal  | 25.6g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 770kcal  | 31.8g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 589kcal  | 22.3g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 756kcal  | 28.9g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 627kcal  | 25.4g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 779kcal  | 31.4g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 745kcal  | 31.0g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 886kcal  | 33.5g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| <p><b>7日 行事食…卒業祝い (赤飯)</b></p> <p>赤 デザート</p> <p>黄 たいのなんばんづけ</p> <p>緑 せきはん かきたまじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 719kcal</td><td>26.0g</td></tr> <tr><td>中 886kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>                         | エネルギー   | たんぱく質 | 小 719kcal | 26.0g     | 中 886kcal | 32.0g     | <p><b>8日</b></p> <p>赤 チリコンカン</p> <p>黄 ひめむぎパン</p> <p>緑 せとか</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 637kcal</td><td>28.2g</td></tr> <tr><td>中 785kcal</td><td>34.8g</td></tr> </table>          | エネルギー  | たんぱく質 | 小 637kcal | 28.2g     | 中 785kcal | 34.8g     | <p><b>9日</b></p> <p>赤 きりぼしだいこんと ひききのもの</p> <p>黄 ちゅうかどんぶり(ぐ)</p> <p>緑 ちゅうかどんぶり(ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 791kcal</td><td>34.4g</td></tr> </table> | エネルギー  | たんぱく質 | 小 609kcal | 27.0g     | 中 791kcal | 34.4g     | <p><b>10日</b></p> <p>赤 かいそうサラダ</p> <p>黄 パン ビーフシチュー</p> <p>緑 トマトジュース トマトピューレー キャベツ だいこん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 589kcal</td><td>22.0g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>27.8g</td></tr> </table> | エネルギー  | たんぱく質 | 小 589kcal | 22.0g     | 中 752kcal | 27.8g     | <p><b>11日 味のめぐり…大分県</b></p> <p>赤 かぼすあえ</p> <p>黄 とりてん</p> <p>緑 ごはん みそじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 624kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 783kcal</td><td>31.1g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 624kcal | 24.6g | 中 783kcal | 31.1g |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 719kcal  | 26.0g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 886kcal  | 32.0g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 637kcal  | 28.2g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 785kcal  | 34.8g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 609kcal  | 27.0g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 791kcal  | 34.4g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 589kcal  | 22.0g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 752kcal  | 27.8g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 624kcal  | 24.6g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 783kcal  | 31.1g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| <p><b>14日</b></p> <p>赤 いそあえ</p> <p>黄 さばのみそに</p> <p>緑 ごはん けんちんじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 647kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 820kcal</td><td>33.4g</td></tr> </table>  | エネルギー   | たんぱく質 | 小 647kcal | 26.4g     | 中 820kcal | 33.4g     | <p><b>15日</b></p> <p>赤 ごまドレッシングサラダ</p> <p>黄 こくとうパン</p> <p>緑 カレーうどん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 588kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 757kcal</td><td>27.3g</td></tr> </table> | エネルギー  | たんぱく質 | 小 588kcal | 23.6g     | 中 757kcal | 27.3g     | <p><b>16日</b></p> <p>赤 かふうサラダ</p> <p>黄 アーモンド</p> <p>緑 ごはん マーボー豆腐</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 650kcal</td><td>26.3g</td></tr> <tr><td>中 806kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>                 | エネルギー  | たんぱく質 | 小 650kcal | 26.3g     | 中 806kcal | 32.0g     | <p><b>17日</b></p> <p>赤 じゃがいもといかのケチャップいため</p> <p>黄 チーズ</p> <p>緑 パン ビーフじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 628kcal</td><td>27.2g</td></tr> <tr><td>中 772kcal</td><td>32.8g</td></tr> </table>                | エネルギー  | たんぱく質 | 小 628kcal | 27.2g     | 中 772kcal | 32.8g     | <p><b>18日</b></p> <p>赤 おひたし</p> <p>黄 おこのみてん</p> <p>緑 ごはん こまつなのみそじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 659kcal</td><td>22.0g</td></tr> <tr><td>中 837kcal</td><td>27.2g</td></tr> </table>     | エネルギー | たんぱく質 | 小 659kcal | 22.0g | 中 837kcal | 27.2g |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 647kcal  | 26.4g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 820kcal  | 33.4g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 588kcal  | 23.6g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 757kcal  | 27.3g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 650kcal  | 26.3g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 806kcal  | 32.0g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 628kcal  | 27.2g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 772kcal  | 32.8g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 659kcal  | 22.0g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 837kcal  | 27.2g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| <p><b>21日 春分の日</b></p> <p>旬の魚・野菜・果物</p>   | <p><b>22日</b></p> <p>赤 なつとう</p> <p>黄 ごまあえ</p> <p>緑 にごじゃが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 637kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 806kcal</td><td>29.8g</td></tr> </table>  | エネルギー | たんぱく質     | 小 637kcal | 24.1g     | 中 806kcal | 29.8g  | <p><b>23日</b></p> <p>赤 さんしよくあえ</p> <p>黄 ししよものカレーあげ</p> <p>緑 ごはん いそに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 608kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 788kcal</td><td>31.2g</td></tr> </table>                                  | エネルギー | たんぱく質     | 小 608kcal | 24.4g     | 中 788kcal | 31.2g  | <p><b>24日</b></p> <p>赤 とりにくのトマトソースに</p> <p>黄 ミネストローネ</p> <p>緑 デコボン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 631kcal</td><td>31.7g</td></tr> <tr><td>中 791kcal</td><td>40.5g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質     | 小 631kcal | 31.7g     | 中 791kcal | 40.5g  | <p><b>令和4年度より、新しい調理場になります！</b><br/>44年間稼働した垣生調理場は、3月で幕を閉じます。4月からは新しい調理場からお届けします！</p>  <p>これからもおいしく食べて元気な身体をつくってね。</p>   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 637kcal  | 24.1g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 806kcal  | 29.8g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 608kcal  | 24.4g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 788kcal  | 31.2g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 631kcal  | 31.7g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 791kcal  | 40.5g   |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |

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) ししよ(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

※月に2回程度みかんジュースがつきます。  
 ※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>