

雄郡小 垣生小
余土小 たちばな小
さくら小 双葉小
雄新中 垣生中
余土中 西中

B班

令和5年3月 予定献立表

松山市垣生学校給食共同調理場

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																																																																	
<div data-bbox="488 227 735 266" data-label="Section-Header"> <h2>味のめぐり【島根県】</h2> </div> <div data-bbox="167 295 856 490" data-label="Text"> <p>今月の味のめぐり献立は、『島根県』です。 『へか焼き』は、牛肉や豚肉の代わりに魚介を使って作る、すき焼き風の煮物です。「へか」とは農機具の「犁」の金属の部分のことで、これを鍋の代わりに使ったことが「へか」の語源になったと伝わっています。 日本海に面し、漁業が盛んな島根県（大田市）の郷土料理で、海上安全や大漁を祈願する行事の際に食べられています。</p> </div> <div data-bbox="872 324 1097 490" data-label="Image"> </div>																																																																					
<div data-bbox="112 542 378 884" data-label="Complex-Block"> <p>6日 味のめぐり…島根県</p> <p>(中)紅白まんじゅう</p> <p>へか焼き</p> <p>ごはん</p> <p>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 599kcal</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>中 920kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	23.9g	中 920kcal	32.0g	<div data-bbox="378 542 617 884" data-label="Complex-Block"> <p>ぎゅうにゅう たまご ぶり あげどうふ</p> <p>こめ さとう</p> <p>でんぶん じゃがいも あぶら</p> <p>(中)まんじゅう</p> <p>ねぎ えのきたけ たまねぎ だいこん はくさい にんじん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 599kcal</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>中 920kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	23.9g	中 920kcal	32.0g	<div data-bbox="617 542 856 884" data-label="Complex-Block"> <p>ごまあえ</p> <p>みつばいりかきあげ</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>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 601kcal</td><td>22.5g</td></tr> <tr><td>中 757kcal</td><td>27.7g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	22.5g	中 757kcal	27.7g	<div data-bbox="856 542 1097 884" data-label="Complex-Block"> <p>ぎゅうにゅう やきどうふ とりにく にぼし</p> <p>えび たまご</p> <p>こめ あぶら こむぎこ さとう</p> <p>ごま じゃがいも</p> <p>ねぎ ほうれんそう</p> <p>しめじ にんじん ごぼう</p> <p>みつば たまねぎ 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 623kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 782kcal</td><td>30.6g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 623kcal	25.8g	中 782kcal	30.6g	<div data-bbox="1097 542 1336 884" data-label="Complex-Block"> <p>サブジ</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうか スープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 559kcal</td><td>24.8g</td></tr> <tr><td>中 719kcal</td><td>31.1g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 559kcal	24.8g	中 719kcal	31.1g	<div data-bbox="1336 542 1575 884" data-label="Complex-Block"> <p>ぎゅうにゅう うずらたまご とりにく</p> <p>ベーコン</p> <p>ぶたにく</p> <p>こめ はるさめ あぶら</p> <p>ごまあぶら さとう</p> <p>ねぎ キャベツ</p> <p>にんじん たけのこ</p> <p>しいたけ しょうが にんにく</p> <p>きりぼしだいこん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 581kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 735kcal</td><td>34.4g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	25.8g	中 735kcal	34.4g	<div data-bbox="1575 542 1813 884" data-label="Complex-Block"> <p>2日 行事食…ひなまつり (ちらし寿司、あられ揚げ)</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>のり</p> <p>(愛媛FC)</p> <p>ホキのあられあげ</p> <p>ちらしずし</p> <p>あかだし</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 581kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 735kcal</td><td>34.4g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	25.8g	中 735kcal	34.4g	<div data-bbox="1813 542 2052 884" data-label="Complex-Block"> <p>ぎゅうにゅう みそ とらふ たまご</p> <p>ホキ のり</p> <p>こめ こむぎこ あられ</p> <p>ふ あぶら</p> <p>ごめこ</p> <p>しいたけ たまねぎ</p> <p>さやいんげん しょうが</p> <p>にんじん キャベツ</p> <p>ごぼう</p> <p>たけのこ</p> <p>みつば えのきたけ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 635kcal</td><td>26.8g</td></tr> <tr><td>中 804kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 635kcal	26.8g	中 804kcal	33.1g	<div data-bbox="2052 542 2291 884" data-label="Complex-Block"> <p>3日 行事食…卒業祝い (赤飯) 愛媛FC応援給食</p> <p>いそあえ</p> <p>ひめポークでキットカツ</p> <p>たまごなしタルタルソース</p> <p>せきはん</p> <p>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 635kcal</td><td>26.8g</td></tr> <tr><td>中 804kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 635kcal	26.8g	中 804kcal	33.1g	<div data-bbox="2291 542 2529 884" data-label="Complex-Block"> <p>ぎゅうにゅう ぎょうろめん のり</p> <p>たまご</p> <p>ぶたにく</p> <p>こめ パンこ</p> <p>もちごめ さとう</p> <p>あずき こむぎこ</p> <p>あぶら</p> <p>たまごなしタルタルソース</p> <p>たまねぎ キャベツ</p> <p>えのきたけ</p> <p>にんじん</p> <p>ねぎ</p> <p>しめ</p> <p>うめ</p> <p>ほうれんそう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 635kcal</td><td>26.8g</td></tr> <tr><td>中 804kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 635kcal	26.8g	中 804kcal	33.1g
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 599kcal	23.9g																																																																				
中 920kcal	32.0g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 599kcal	23.9g																																																																				
中 920kcal	32.0g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 601kcal	22.5g																																																																				
中 757kcal	27.7g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 623kcal	25.8g																																																																				
中 782kcal	30.6g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 559kcal	24.8g																																																																				
中 719kcal	31.1g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 581kcal	25.8g																																																																				
中 735kcal	34.4g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 581kcal	25.8g																																																																				
中 735kcal	34.4g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 635kcal	26.8g																																																																				
中 804kcal	33.1g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 635kcal	26.8g																																																																				
中 804kcal	33.1g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 635kcal	26.8g																																																																				
中 804kcal	33.1g																																																																				
<div data-bbox="112 884 378 1226" data-label="Complex-Block"> <p>13日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ひじきの いため</p> <p>むぎごはん</p> <p>おやこ 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 661kcal</td><td>32.4g</td></tr> <tr><td>中 826kcal</td><td>34.6g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 661kcal	32.4g	中 826kcal	34.6g	<div data-bbox="378 884 617 1226" data-label="Complex-Block"> <p>ぎゅうにゅう あげ</p> <p>たまご ひじき</p> <p>とりにく だいず</p> <p>ぶたにく ヨーグルト</p> <p>こめ</p> <p>むぎ さとう</p> <p>あぶら</p> <p>こんにやく</p> <p>ねぎ</p> <p>しいたけ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>こまつな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 661kcal</td><td>32.4g</td></tr> <tr><td>中 826kcal</td><td>34.6g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 661kcal	32.4g	中 826kcal	34.6g	<div data-bbox="617 884 856 1226" data-label="Complex-Block"> <p>14日</p> <p>さんしよくあえ</p> <p>ししやもフライ (小:1び、中:2び)</p> <p>ゆかり ごはん</p> <p>きつね 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 596kcal</td><td>21.8g</td></tr> <tr><td>中 805kcal</td><td>29.0g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 596kcal	21.8g	中 805kcal	29.0g	<div data-bbox="856 884 1097 1226" data-label="Complex-Block"> <p>ぎゅうにゅう とり</p> <p>とりにく</p> <p>かつおししやも (か'リ)</p> <p>こめ パンこ</p> <p>うどん でんぶん</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>こむぎこ</p> <p>しそ</p> <p>しいたけ</p> <p>ねぎ</p> <p>こまつな</p> <p>キャベツ</p> <p>にんじん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>29.7g</td></tr> <tr><td>中 763kcal</td><td>36.9g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	29.7g	中 763kcal	36.9g	<div data-bbox="1097 884 1336 1226" data-label="Complex-Block"> <p>15日 旬…鯛のマリネ</p> <p>たいの マリネ</p> <p>アップルパン</p> <p>やさい スープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>29.7g</td></tr> <tr><td>中 763kcal</td><td>36.9g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	29.7g	中 763kcal	36.9g	<div data-bbox="1336 884 1575 1226" data-label="Complex-Block"> <p>ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>ポークウィンナー</p> <p>たい</p> <p>パン</p> <p>さとう</p> <p>じゃがいも</p> <p>でんぶん</p> <p>あぶら</p> <p>りんご</p> <p>パセリ</p> <p>セロリ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>レモン</p> <p>ピーマン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 591kcal</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>中 753kcal</td><td>27.2g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 591kcal	22.6g	中 753kcal	27.2g	<div data-bbox="1575 884 1813 1226" data-label="Complex-Block"> <p>16日</p> <p>あまずづけ</p> <p>しそひじき</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのみそいため</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 587kcal</td><td>25.5g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>31.6g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	25.5g	中 752kcal	31.6g	<div data-bbox="1813 884 2052 1226" data-label="Complex-Block"> <p>ぎゅうにゅう みそ あげどうふ</p> <p>わかめ ひじき</p> <p>ぶたにく</p> <p>こめ</p> <p>こんにやく</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>たけのこ</p> <p>しめじ</p> <p>きょうねぎ</p> <p>きくらげ</p> <p>しょうが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 587kcal</td><td>25.5g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>31.6g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	25.5g	中 752kcal	31.6g	<div data-bbox="2052 884 2291 1226" data-label="Complex-Block"> <p>17日</p> <p>はるさめ サラダ</p> <p>こめパン</p> <p>いちご、きよみタンゴール</p> <p>ビーフ シチュー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>28.5g</td></tr> <tr><td>中 772kcal</td><td>35.3g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	28.5g	中 772kcal	35.3g	<div data-bbox="2291 884 2529 1226" data-label="Complex-Block"> <p>ぎゅうにゅう ぎょうろめん</p> <p>とりにく</p> <p>ベーコン</p> <p>にぼし</p> <p>あぶら</p> <p>いんげんまめ</p> <p>ごまあぶら</p> <p>さとう</p> <p>パセリ</p> <p>コーン</p> <p>しめじ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>かぼちゃ</p> <p>キャベツ</p> <p>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 611kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 768kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	25.9g	中 768kcal	32.0g
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 661kcal	32.4g																																																																				
中 826kcal	34.6g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 661kcal	32.4g																																																																				
中 826kcal	34.6g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 596kcal	21.8g																																																																				
中 805kcal	29.0g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 611kcal	29.7g																																																																				
中 763kcal	36.9g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 611kcal	29.7g																																																																				
中 763kcal	36.9g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 591kcal	22.6g																																																																				
中 753kcal	27.2g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 587kcal	25.5g																																																																				
中 752kcal	31.6g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 587kcal	25.5g																																																																				
中 752kcal	31.6g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 626kcal	28.5g																																																																				
中 772kcal	35.3g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 611kcal	25.9g																																																																				
中 768kcal	32.0g																																																																				
<div data-bbox="112 1226 378 1580" data-label="Complex-Block"> <p>20日</p> <p>チーズ</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>パン</p> <p>カレー スパゲティ</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>28.8g</td></tr> <tr><td>中 802kcal</td><td>35.2g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 637kcal	28.8g	中 802kcal	35.2g	<div data-bbox="378 1226 617 1580" data-label="Complex-Block"> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく だいず</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>チーズ</p> <p>パン</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>スパゲティ</p> <p>にんじん</p> <p>えだまめ</p> <p>たまねぎ</p> <p>きゅうり</p> <p>キャベツ</p> <p>なつみかん</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>28.8g</td></tr> <tr><td>中 802kcal</td><td>35.2g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 637kcal	28.8g	中 802kcal	35.2g	<div data-bbox="735 1367 1009 1452" data-label="Section-Header"> <h2>しゅん ぶん ひ 春分の日</h2> </div>			<div data-bbox="1097 1226 1336 1580" data-label="Complex-Block"> <p>22日 (小、西中) お祝いデザート</p> <p>ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうか いため</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 587kcal</td><td>20.5g</td></tr> <tr><td>中 710kcal</td><td>25.5g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	20.5g	中 710kcal	25.5g	<div data-bbox="1336 1226 1575 1580" data-label="Complex-Block"> <p>ぎゅうにゅう うずらたまご</p> <p>ぶたにく</p> <p>こめ</p> <p>ビーフ</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>ごまあぶら</p> <p>しいたけ</p> <p>きくらげ</p> <p>キャベツ</p> <p>たまねぎ</p> <p>たけのこ</p> <p>にんじん</p> <p>だいこん</p> <p>ごま (小)デザート</p> <p>いかの さらさあげ</p> <p>ごはん</p> <p>タイビーエン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>27.2g</td></tr> <tr><td>中 810kcal</td><td>34.3g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	27.2g	中 810kcal	34.3g	<div data-bbox="1575 1226 1813 1580" data-label="Complex-Block"> <p>23日 (雄新中、垣生中、余土中) デザート</p> <p>いかの さらさあげ</p> <p>ごはん</p> <p>タイビーエン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>27.2g</td></tr> <tr><td>中 810kcal</td><td>34.3g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	27.2g	中 810kcal	34.3g	<div data-bbox="1813 1226 2052 1580" data-label="Complex-Block"> <p>ぎゅうにゅう うずらたまご</p> <p>ぶたにく</p> <p>いか</p> <p>かまぼこ</p> <p>えび</p> <p>こめ</p> <p>デザート</p> <p>はるさめ</p> <p>ごまあぶら</p> <p>でんぶん</p> <p>あぶら</p> <p>ねぎ</p> <p>しいたけ</p> <p>はくさい</p> <p>にんじん</p> <p>しょうが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>27.2g</td></tr> <tr><td>中 810kcal</td><td>34.3g</td></tr> </table> </div>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	27.2g	中 810kcal	34.3g	<div data-bbox="2052 1226 2529 1580" data-label="Complex-Block"> <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>たい</p> <p>みつば</p> <p>せとか</p> <p>ひじき</p> <p>デコボン</p> <p>きよみタンゴール</p> </div>																								
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 637kcal	28.8g																																																																				
中 802kcal	35.2g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 637kcal	28.8g																																																																				
中 802kcal	35.2g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 587kcal	20.5g																																																																				
中 710kcal	25.5g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 603kcal	27.2g																																																																				
中 810kcal	34.3g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 603kcal	27.2g																																																																				
中 810kcal	34.3g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 603kcal	27.2g																																																																				
中 810kcal	34.3g																																																																				

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ぶり(岩手) ホキ(ニュージーランド) ししやも(ノルウェー) えび(インドネシア) いか(ペルー・チリ) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) かまぼこ・魚そうめん(北海道) 大豆(北海道) 小豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島・愛媛) にんじん(長崎・鹿児島・徳島) たまねぎ(北海道・愛媛) だいこん(長崎・熊本・大分・香川・愛媛・鹿児島・宮崎) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎) こまつな(愛媛・福岡・徳島・長崎) ほうれんそう(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) はくさい(長崎・徳島・愛媛・熊本・大分) 清見タンゴール(愛媛) デコボン(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) わかめ(宮城・岩手) ひじき(松山) のり(愛媛・香川)

※ (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】
 ※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年度版(1訂)に基づいて算出しています。

※ 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。
 また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。
 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>



<松山市HP>