



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) エネルギー たんぱく質 小 618kcal 26.3g 中 794kcal 33.3g		3日 エネルギー たんぱく質 小 641kcal 24.0g 中 812kcal 29.7g		4日 エネルギー たんぱく質 小 636kcal 28.7g 中 828kcal 36.4g		5日 久米オリジナル献立 エネルギー たんぱく質 小 639kcal 22.4g 中 793kcal 27.4g		6日 エネルギー たんぱく質 小 640kcal 28.2g 中 798kcal 35.0g	
9日 久米オリジナル献立 エネルギー たんぱく質 小 699kcal 25.5g 中 888kcal 31.7g		10日 味めぐり…富山県 エネルギー たんぱく質 小 629kcal 27.0g 中 795kcal 33.4g		11日 エネルギー たんぱく質 小 612kcal 27.1g 中 761kcal 33.1g		12日 エネルギー たんぱく質 小 604kcal 22.7g 中 771kcal 27.5g		13日 旬…鯛のレモン煮 エネルギー たんぱく質 小 641kcal 24.4g 中 816kcal 29.8g	
16日 行事食…卒業祝い (赤飯) エネルギー たんぱく質 小 630kcal 21.8g 中 791kcal 26.6g		17日 エネルギー たんぱく質 小 596kcal 24.8g 中 751kcal 30.4g		18日 エネルギー たんぱく質 小 628kcal 22.2g 中 794kcal 27.8g		19日 学校給食で食べたい我が家の献立 エネルギー たんぱく質 小 666kcal 25.5g 中 842kcal 31.7g		20日 春分の日 エネルギー たんぱく質 小 641kcal 24.4g 中 816kcal 29.8g	
23日 エネルギー たんぱく質 小 695kcal 25.9g 中 834kcal 31.5g		24日 エネルギー たんぱく質 小 645kcal 27.4g 中 859kcal 33.9g		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">富山県の味めぐり</p> <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。 「具汁」、「おすわい」はとやまけん、きょうりゅうり、 大豆を一晚、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 一緒に、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 てきました。 おすわいは、たいこん、大根やにんじんの野菜を千切りにし、あわせ酢で味付けした料理です。「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> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">旬の魚・野菜・果物</p> <p>卒業おめでとうございませう</p> </div>			
23日 エネルギー たんぱく質 小 695kcal 25.9g 中 834kcal 31.5g		24日 エネルギー たんぱく質 小 645kcal 27.4g 中 859kcal 33.9g							

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) テンゲンサイ(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

※ 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>