

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>1日 行事食…ひなまつり (ちらしずし、ひなあられ)</p> <p>キャベツのおひたし ひなあられ わかどりのいそべあげ ちらしずし すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 5 5kcal 2 4 . 3g 中 8 2 2kcal 3 0 . 0g</p>	<p>2日 久米オリジナル献立</p> <p>あまづつけ ひとくちカツ ごはん ビーフンじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 5 3kcal 2 6 . 5g 中 8 2 9kcal 3 2 . 5g</p>	<p>3日</p> <p>かふう サラダ アーモンド ごはん マーボー 豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 5 0kcal 2 6 . 3g 中 8 0 6kcal 3 2 . 0g</p>	<p>4日</p> <p>チーズ フレンチ サラダ パン イタリアン スパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 4 3kcal 2 5 . 1g 中 8 0 5kcal 3 0 . 6g</p>
<p>7日</p> <p>なつとう ごまあえ ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 4 6kcal 2 4 . 0g 中 8 1 8kcal 2 9 . 6g</p>	<p>8日 行事食…卒業祝い (赤飯) とれたてビニビニ魚の日</p> <p>たいのなんぼんづけ のむヨーグルト せきはん かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 8 8kcal 2 9 . 5g 中 8 5 9kcal 3 6 . 1g</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 せとか</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 7kcal 2 8 . 2g 中 7 8 8kcal 3 4 . 8g</p>	<p>10日 久米オリジナル献立</p> <p>ゼリー こんぶ サラダ チキンピラフ パンキン スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 5 7kcal 2 0 . 4g 中 8 3 3kcal 2 5 . 4g</p>	<p>11日</p> <p>いそあえ さばのみそに ごはん けんちん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 6kcal 2 5 . 4g 中 7 6 9kcal 3 2 . 2g</p>
<p>14日 味のめぐり…大分県</p> <p>かぼすあえ とりてん ごはん こまつなのみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 1kcal 2 2 . 7g 中 8 0 3kcal 2 7 . 8g</p>	<p>15日</p> <p>きりぼしだいこんとひじきのもの (中)デザート もちむぎごはん ちゅうかどんぶり (ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 6kcal 2 6 . 9g 中 8 2 7kcal 3 4 . 4g</p>	<p>16日</p> <p>ごまドレッシング サラダ ことうパン カレーうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 4 4kcal 2 2 . 7g 中 8 0 5kcal 2 8 . 0g</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 しそひじき もちむぎごはん はちはい 豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 9 2kcal 2 6 . 7g 中 8 7 5kcal 3 2 . 6g</p>	<p>18日 久米オリジナル献立 とれたてビニビニ魚の日</p> <p>たいのチリソース デコボン ごはん ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 6 0kcal 2 4 . 3g 中 8 1 5kcal 2 9 . 7g</p>
<p>21日</p> <p>しゅんぶん 春分の日</p>	<p>22日</p> <p>おひたし おこのみてん ごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 6 1kcal 2 2 . 8g 中 8 3 8kcal 2 8 . 2g</p>	<p>23日</p> <p>かいそう サラダ (小)デザート パン だいろかりんとう ビーフ シチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 7 6kcal 2 5 . 5g 中 8 1 3kcal 3 2 . 4g</p>	<p>24日</p> <p>さんしょくあえ ししゃものカレーあげ 小2び 中3び ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 8kcal 2 4 . 4g 中 7 8 8kcal 3 1 . 2g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>たい せとか みつば デコボン きよみタンゴール</p>

牛(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

※ 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>