



# 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																					
<b>2日 行事食・・・ひなまつり (ちらしずし)</b> ももゼリー ホキのあられあげ キャベツのおひたし ちらしずし すまし汁 エネルギー たんぱく質 小 658kcal 25.1g 中 832kcal 31.4g		<b>3日</b> ドレッシングサラダ ひめむぎパン ようふうにこみ だいずかりんとう エネルギー たんぱく質 小 601kcal 25.9g 中 751kcal 32.5g		<b>4日</b> わかどりのからあげ のり ごまあえ ごはん ごまつなのみそしる エネルギー たんぱく質 小 631kcal 24.3g 中 799kcal 29.5g		<b>5日</b> ひじきサラダ パン ちゅうかい せとか エネルギー たんぱく質 小 601kcal 23.7g 中 759kcal 29.5g		<b>6日</b> なつとう ごまずあえ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 640kcal 23.9g 中 811kcal 29.6g		<b>9日 行事食・・・卒業祝い (赤飯)</b> さんしよくあげ おひたし せきはん けんちんじる エネルギー たんぱく質 小 623kcal 21.4g 中 783kcal 26.1g		<b>10日</b> ホキの カシューナッツいため パン ミネストローネ タンゴール エネルギー たんぱく質 小 623kcal 26.4g 中 776kcal 32.2g		<b>11日</b> きりぼしだいこんと ひじきのにももの もちむぎごはん しみどろふどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 661kcal 25.7g 中 839kcal 32.0g		<b>12日</b> こんぶサラダ こめこパン イタリアンスパゲティ エネルギー たんぱく質 小 604kcal 24.5g 中 764kcal 31.1g		<b>13日 味めぐり・・・富山県</b> さけのからあげ おすわい ごはん ごじる エネルギー たんぱく質 小 603kcal 24.6g 中 762kcal 30.5g		<b>16日 旬・・・鯛のレモン煮</b> デザート 鯛のレモン煮 コーンピラフ クリームスープ エネルギー たんぱく質 小 693kcal 26.0g 中 894kcal 34.6g		<b>17日</b> チリコンカン パン ほうさいとベーコンのスープ デコボン エネルギー たんぱく質 小 629kcal 27.8g 中 783kcal 34.5g		<b>18日</b> かふうサラダ ごはん マーポー豆腐 エネルギー たんぱく質 小 596kcal 24.8g 中 751kcal 30.4g		<b>19日</b> (中)チーズ (中)チーズ じゃがいもといかのケチャップいため パン ならたまスープ エネルギー たんぱく質 小 591kcal 26.6g 中 765kcal 34.5g		<b>20日</b> しゅんぶんひ 春分の日	
<b>23日</b> ごまドレッシングサラダ こざかな むぎごはん カレーライス(ルー) エネルギー たんぱく質 小 669kcal 23.6g 中 844kcal 28.3g		<b>24日</b> ふりかけ ししゃものからあげ(小)2び(中)3び レモンふうみづけ ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 630kcal 28.0g 中 829kcal 36.2g		<b>富山県の味めぐり</b> こんぶつ 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「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ました。 おすわいは、だいこん、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。「お酢あえ」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。		<b>旬の魚・野菜・果物</b> ひじき こまつな せとか たい みつば デコボン																							

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・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) なら(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>