



学校給食で食べたい 我が家の献立
ご家庭で食べられている献立を、学校給食に取り入れました。お楽しみに！

令和3年3月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>1日</p> <p>赤 ごまずあえ わかめ</p> <p>黄 ごはん カレーライス ヒレカツ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 699kcal 22.0g 中 857kcal 25.3g</p>	<p>2日 行事食・・・ひなまつり (ちらしずし)</p> <p>赤 ひなあられ</p> <p>黄 たいのからあげ キャベツのおひたし ちらしずし すましじる</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 627kcal 24.0g 中 788kcal 29.3g</p>	<p>3日</p> <p>赤 フレンチサラダ</p> <p>黄 パン イタリアンスパゲティ きよみタンゴール</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 629kcal 23.0g 中 793kcal 28.3g</p>	<p>4日 旬・・・切干大根とひじきの煮もの</p> <p>赤 きりぼしだいこんとひじきのもの</p> <p>黄 もちむぎごはん しみどうふどんぶり(く)</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 665kcal 25.4g 中 843kcal 31.6g</p>	<p>5日</p> <p>赤 ひじきサラダ</p> <p>黄 こめこパン クリームスープ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 627kcal 28.7g 中 779kcal 35.7g</p>
<p>8日</p> <p>赤 チーズ たいのアーモンドあげ</p> <p>黄 カレーピラフ ミネストローネ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 681kcal 28.7g 中 854kcal 35.4g</p>	<p>9日 味めぐり・・・宮崎県</p> <p>赤 おびてん</p> <p>黄 ポイルキャベツ</p> <p>緑 ごはん かぐらにしめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 637kcal 22.3g 中 807kcal 27.0g</p>	<p>10日</p> <p>赤 ナムル</p> <p>黄 パン ちゅうかいため デコボン</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 602kcal 25.2g 中 768kcal 32.4g</p>	<p>11日 「りょう」でくばる</p> <p>赤 こいわしのからあげ</p> <p>黄 ふりかけ あまずづけ</p> <p>緑 ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 691kcal 29.0g 中 863kcal 35.7g</p>	<p>12日</p> <p>赤 ドレッシングサラダ</p> <p>黄 ジャム ひめむぎパン ようふうにこみ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 607kcal 22.6g 中 750kcal 28.0g</p>
<p>15日 我が家の献立 優秀作品</p> <p>赤 ぶたにくのかりかりあげ</p> <p>黄 のり ごまあえ ごはん のっぺいじる</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 634kcal 26.2g 中 802kcal 32.1g</p>	<p>16日 行事食・・・卒業祝い (鯛めし)</p> <p>赤 ゼリー みつばいりかきあげ</p> <p>黄 たいめし みそしる</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 668kcal 25.2g 中 839kcal 31.7g</p>	<p>17日</p> <p>赤 チリコンカン</p> <p>黄 ひめむぎパン はくさいとベーコンのスープ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 645kcal 27.6g 中 807kcal 34.3g</p>	<p>18日</p> <p>赤 アーモンド かふうサラダ</p> <p>黄 ごはん マーボー豆腐</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 649kcal 26.2g 中 804kcal 31.9g</p>	<p>19日</p> <p>赤 いかのからあげ</p> <p>黄 アップルパン タイピーエ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 665kcal 30.6g 中 844kcal 39.1g</p>
<p>22日</p> <p>赤 つくだに ホキのピリカラフル</p> <p>黄 ごはん にらたまスープ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 620kcal 26.2g 中 781kcal 32.3g</p>	<p>23日</p> <p>赤 たいのたつたあげ</p> <p>黄 なつとう そくせきづけ</p> <p>緑 ごはん こまつなのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 669kcal 28.4g 中 838kcal 33.9g</p>	<p>24日</p> <p>赤 こんぶサラダ</p> <p>黄 こくとうパン とうふのごもかけ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 609kcal 26.7g 中 762kcal 33.5g</p>	<p>宮崎県の味めぐり</p> <p>今月は、宮崎県の味めぐりです。北部にある高千穂町では、毎年11月半ばから2月にかけて、集落ごとに豊作を願い、歌とともに舞う神楽が奉納されます。夜を徹して舞われる夜神楽で、村人にふるまわれるのが「神楽煮しめ」です。地元でとれる自然の恵みを使ったごちそうです。</p> <p>「おひ天」は、南部にある日南市の郷土料理です。日向灘の近海でとれる大衆魚を丸ごとすり身にしたものに、豆腐やみそ、黒砂糖を加えて揚げるのが特徴です。</p>	

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

牛肉(北海道・愛媛・九州・四国) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) いわし(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・すり身(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(岩手) じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(長崎・鹿児島・徳島) みつば(大分・高知・徳島・三重) キャベツ(松山・愛媛・愛知・熊本) きゅうり(高知・愛媛・熊本・宮崎) ごぼう(北海道・青森・鹿児島・岡山) たけのこ(愛媛) だいこん(長崎・熊本・大分・香川・鹿児島・宮崎) たまねぎ(北海道・兵庫・愛媛) はくさい(長崎・徳島・愛媛・熊本) 清見タンゴール(愛媛) せとか(愛媛) デコボン(愛媛) えのき茸(愛媛・宮崎・長野・熊本) しめじ(香川・福岡) しいたけ(九州) きくらげ(愛媛)

※ (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>

旬の魚・野菜・果物