

令和4年3月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																												
<p>あじ おおいだ けん 味めぐり【大分県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、『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</p> <p>赤 フレンチサラダ</p> <p>黄 こめこパン イタリアンスパゲティ</p> <p>緑 マッシュルーム たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり 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 613kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 770kcal</td><td>31.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	25.6g	中 770kcal	31.8g	<p>2日 行事食…ひなまつり (ちらしずし、ひなあられ)</p> <p>赤 ホキ かまぼこ</p> <p>黄 ひなあられ いそべあげ</p> <p>緑 ちらしずし 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 592kcal</td><td>23.1g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>30.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 592kcal	23.1g	中 764kcal	30.1g	<p>3日</p> <p>赤 じゃがいもといかのケチャップいため</p> <p>黄 チーズ ビーフン</p> <p>緑 パン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 628kcal</td><td>27.2g</td></tr> <tr><td>中 772kcal</td><td>32.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 628kcal	27.2g	中 772kcal	32.8g	<p>4日 旬…三つ葉入りかき揚げ</p> <p>赤 つくだに みつばいり かきあげ</p> <p>黄 もちむぎ ごはん はちはい どうふ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質</p> <table border="1"> <tr><td>小 692kcal</td><td>26.7g</td></tr> <tr><td>中 855kcal</td><td>33.4g</td></tr> </table>	小 692kcal	26.7g	中 855kcal	33.4g						
エネルギー	たんぱく質																															
小 613kcal	25.6g																															
中 770kcal	31.8g																															
エネルギー	たんぱく質																															
小 592kcal	23.1g																															
中 764kcal	30.1g																															
エネルギー	たんぱく質																															
小 628kcal	27.2g																															
中 772kcal	32.8g																															
小 692kcal	26.7g																															
中 855kcal	33.4g																															
<p>7日 行事食…卒業祝い (赤飯)</p> <p>赤 デザート なんばんづけ</p> <p>黄 せきはん かきたまじる</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質</p> <table border="1"> <tr><td>小 652kcal</td><td>23.8g</td></tr> <tr><td>中 896kcal</td><td>31.6g</td></tr> </table>	小 652kcal	23.8g	中 896kcal	31.6g	<p>8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 きよみタンゴール</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>28.2g</td></tr> <tr><td>中 783kcal</td><td>34.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 635kcal	28.2g	中 783kcal	34.7g	<p>9日 味めぐり…大分県</p> <p>赤 かぼすあえ</p> <p>黄 とりてん</p> <p>緑 ごはん みそじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 624kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 783kcal</td><td>31.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 624kcal	24.6g	中 783kcal	31.1g	<p>10日</p> <p>赤 かいそう サラダ</p> <p>黄 パン ビーフシチュー</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質</p> <table border="1"> <tr><td>小 589kcal</td><td>22.0g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>27.8g</td></tr> </table>	小 589kcal	22.0g	中 752kcal	27.8g	<p>11日</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 ちゅうか どんぶり(く)</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質</p> <table border="1"> <tr><td>小 609kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 791kcal</td><td>34.4g</td></tr> </table>	小 609kcal	27.0g	中 791kcal	34.4g				
小 652kcal	23.8g																															
中 896kcal	31.6g																															
エネルギー	たんぱく質																															
小 635kcal	28.2g																															
中 783kcal	34.7g																															
エネルギー	たんぱく質																															
小 624kcal	24.6g																															
中 783kcal	31.1g																															
小 589kcal	22.0g																															
中 752kcal	27.8g																															
小 609kcal	27.0g																															
中 791kcal	34.4g																															
<p>14日</p> <p>赤 いそあえ</p> <p>黄 さばのみそに</p> <p>緑 ごはん 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 647kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 820kcal</td><td>33.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 647kcal	26.4g	中 820kcal	33.4g	<p>15日</p> <p>赤 ごまドレッシング サラダ</p> <p>黄 ことうパン カレーうどん</p> <p>緑 せとか</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 605kcal</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>中 771kcal</td><td>27.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	23.9g	中 771kcal	27.5g	<p>16日</p> <p>赤 かふう サラダ</p> <p>黄 アーモンド</p> <p>緑 ごはん マーボー どうふ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 650kcal</td><td>26.3g</td></tr> <tr><td>中 806kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 650kcal	26.3g	中 806kcal	32.0g	<p>17日</p> <p>赤 こんぶ サラダ</p> <p>黄 (小)あげパン クリーム スープ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質</p> <table border="1"> <tr><td>小 605kcal</td><td>22.1g</td></tr> <tr><td>中 766kcal</td><td>27.4g</td></tr> </table>	小 605kcal	22.1g	中 766kcal	27.4g	<p>18日</p> <p>赤 そくせきづけ</p> <p>黄 おこのみてん</p> <p>緑 ごはん こまつな みそじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 662kcal</td><td>22.3g</td></tr> <tr><td>中 840kcal</td><td>27.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 662kcal	22.3g	中 840kcal	27.5g
エネルギー	たんぱく質																															
小 647kcal	26.4g																															
中 820kcal	33.4g																															
エネルギー	たんぱく質																															
小 605kcal	23.9g																															
中 771kcal	27.5g																															
エネルギー	たんぱく質																															
小 650kcal	26.3g																															
中 806kcal	32.0g																															
小 605kcal	22.1g																															
中 766kcal	27.4g																															
エネルギー	たんぱく質																															
小 662kcal	22.3g																															
中 840kcal	27.5g																															
<p>21日 旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゅん さかな やさい くだもの</p> <p>たい ひじき デコボン きよみタンゴール</p>	<p>22日</p> <p>赤 さんしよくあえ</p> <p>黄 ししゃものからあげ</p> <p>緑 ごはん いそに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 607kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 787kcal</td><td>31.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	24.4g	中 787kcal	31.2g	<p>23日</p> <p>赤 ももゼリー</p> <p>黄 しょうゆ ドレッシングサラダ</p> <p>緑 ごはん カレー (ルー)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 647kcal</td><td>19.6g</td></tr> <tr><td>中 827kcal</td><td>24.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 647kcal	19.6g	中 827kcal	24.2g	<p>24日</p> <p>赤 とりこくの トマトソースに</p> <p>黄 (中)あげパン ミネストローネ</p> <p>緑 デコボン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 610kcal</td><td>29.9g</td></tr> <tr><td>中 821kcal</td><td>37.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 610kcal	29.9g	中 821kcal	37.9g	<p>八坂調理場は、3月末をもって閉場します</p> <p>昭和56年に稼働を開始し、40年以上に渡ってたくさんのお子様たちに給食を届けてきました。そして、ついにその役目を終えます。4月からは、桑原調理場、新玉調理場から給食をお届けします。</p> 										
エネルギー	たんぱく質																															
小 607kcal	24.4g																															
中 787kcal	31.2g																															
エネルギー	たんぱく質																															
小 647kcal	19.6g																															
中 827kcal	24.2g																															
エネルギー	たんぱく質																															
小 610kcal	29.9g																															
中 821kcal	37.9g																															

牛肉(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】

味めぐり…日本の味めぐり献立
 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>