



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 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なつとう こめ ごまあぶら こんにやく ごま じゃがいも あぶら さとう えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり エネルギー たんぱく質 小 641kcal 23.9g 中 811kcal 29.6g		3日 行事食…ひなまつり (ちらしずし) しるみぎかなの あられあげ キャベツのおひたし ちらしずし すましじる エネルギー たんぱく質 小 615kcal 25.0g 中 790kcal 31.3g		4日 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう パーコン ぎゅうにゅう ぶたにく だいち こめ じゃがいも あぶら セロリ パセリ にんじん にんじん たまねぎ はくさい トマト にんにく エネルギー たんぱく質 小 605kcal 23.5g 中 766kcal 29.0g		5日 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 631kcal 28.0g 中 822kcal 35.7g		6日 ぎゅうにゅう パーコン ぶたにく こんにゃく じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら えだまめ にんじん にんじん たまねぎ たまねぎ コーン きゅうり キャベツ キャベツ ミニシュルーム エネルギー たんぱく質 小 614kcal 22.0g 中 776kcal 27.6g	
9日 味めぐり…富山県 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 651kcal 25.3g 中 811kcal 31.2g		10日 ぎゅうにゅう みそ あげ さけ とうふ だし だいず ひじき こめ さとう じゃがいも あぶら でんぶん さとう さとう にんじん にんじん しいたけ しめじ ねぎ しょうが きりぼしだいこん エネルギー たんぱく質 小 613kcal 25.0g 中 791kcal 31.3g		11日 ぎゅうにゅう チーズ とうふ ヨーグルト たまご ひらてん ひじき こめ こむぎこ じゃがいも じゃがいも ケチャップ ごはん ならたま スープ エネルギー たんぱく質 小 580kcal 22.5g 中 764kcal 29.2g		12日 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく (小)えび にぼし こめ さとう むぎ あぶら (小)こむぎこ じゃがいも (小)パンこ くるぎ セロリ コーン たら たまねぎ えだまめ エネルギー たんぱく質 小 669kcal 23.6g 中 845kcal 28.3g		13日 ぎゅうにゅう たい とりにく パーコン ホキ じゃがいも あぶら マカロニ さとう カシューナッツ セロリ いちご パセリ キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン タンゴール エネルギー たんぱく質 小 623kcal 26.4g 中 776kcal 32.2g	
16日 行事食…卒業祝い (赤飯) ぎゅうにゅう えび とりにく やきどろ たまご こめ あぶら じゃがいも (中)デザート さとう こんにやく ごまあぶら ごぼう キャベツ にんじん こまつな しめじ ねぎ たまねぎ かぼちゃ さやいんげん エネルギー たんぱく質 小 623kcal 21.4g 中 783kcal 26.1g		17日 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ こめ はるさめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら にんにく しいたけ しょうが きくらげ たけのこ だいこん たら きゅうり きょうねぎ コーン たまねぎ にんじん エネルギー たんぱく質 小 596kcal 24.8g 中 751kcal 30.4g		18日 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく たい やきどろ たまご ポークウィンナー パン くるぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん キャベツ コーン にんじん たまねぎ パセリ セロリ だいこん きゅうり エネルギー たんぱく質 小 602kcal 25.9g 中 752kcal 32.5g		19日 旬…鯛のレモン煮 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく たい とりにく とうにゅう こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん にんじん たまねぎ コーン えだまめ かぼちゃ レモン チンゲンサイ エネルギー たんぱく質 小 657kcal 27.6g 中 840kcal 34.6g		20日 しゅん ぎゅうにゅう さかな ひじき やさい こまつな くだもの せとか ひじき こまつな せとか たい みつば デコボン	
23日 (小)デザート (小)わかどりのからあげ (中)のり (中)エビフライ2び ごまあえ ごはん こまつなのみそじる エネルギー たんぱく質 小 631kcal 24.3g 中 799kcal 29.5g		24日 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう うずらたまご わかめ ぶたにく ひじき こめ あぶら はるさめ さとう にんにく しいたけ ねぎ しょうが にんじん コーン たけのこ きゅうり たまねぎ だいこん キャベツ せとか きくらげ エネルギー たんぱく質 小 596kcal 20.1g 中 766kcal 24.9g		富山県の味めぐり こんげつ、とやまけん、あじ 富山県の味めぐりです。 「呉汁」、「おすわい」は富山県の郷土料理です。 だいず、ひとぼん、みず、ひた 大豆を一晚、水に浸して、すりつぶしたものを「呉」といいます。この呉を、豆腐や旬の野菜などと いっしょに、だし汁で煮て味噌で味付けしたものが呉汁です。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、だいこん、大根やにんじんなど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。		卒業おめでとうございませう 春分の日			

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) たら(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【からだの調子をとのえる食べ物】
 ☺ … 松山とれたて食品を使った料理(食材は太字にしています)

味めぐり…日本の味めぐり
 旬…旬の食材を生かした献立
 ☺…三津浜独自献立の日

※ 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>