A班

令和５年３月 予定献立表

松山市三津浜学校給食共同調理場

味めぐり【島根県】

今月の味めぐり献立は、『島根県』です。

『へか焼き』は、牛肉や豚肉の代わりに魚介を使って作る、すき焼き風の煮物です。「へか」とは農機具の「犂」の金属の部分のことで、これを鍋の代わりに使ったことが「へか」の語源になったと伝わっています。

日本海に面し、漁業が盛んな島根県（大田市）の郷土料理で、海上安全や大漁を祈願する行事の際に食べられています。

1日（月曜日） 行事食・・・ひなまつり（ちらし寿司、あられ揚げ）

エネルギー	たんぱく質
小 ５７０kcal	２５．０g
中 ７２６kcal	３１．１g

- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、みそ、ホキ、とうふ、のり、たまご
- 熱や力のもと：こめ、こむぎこ、さとう、あられ、ふ、あぶら、こめこ
- 体の調子を整える：しいたけ、たまねぎ、さやいんげん、しょうが、にんじん、**キャベツ**、ごぼう、たけのこ、みつば、えのきたけ

2日（火曜日）

エネルギー	たんぱく質
小 ５８１kcal	２３．９g
中 ７４５kcal	２９．２g

- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、ベーコン、ぎゅうにく、だいず、ぶたにく
- 熱や力のもと：こめ、じゃがいも、あぶら
- 体の調子を整える：にんじん、トマト、しめじ、デコポン、パセリ、セロリ、たまねぎ、**キャベツ**、にんにく

3日（水曜日） 味めぐり・・・島根県

エネルギー	たんぱく質
小 ５９９kcal	２３．９g
中 ７６３kcal	２９．２g

- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、たまご、あげどうふ、ぶり
- 熱や力のもと：こめ、でんぷん、じゃがいも、あぶら、さとう
- 体の調子を整える：たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、だいこん、はくさい、にんじん

6日（月曜日）

エネルギー	たんぱく質
小 ５７５kcal	２２．２g
中 ７３２kcal	２７．６g

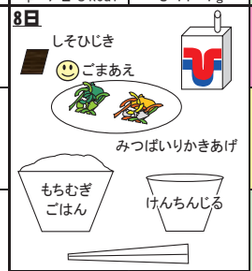
- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、えび、こんぶ、とりにく、ベーコン
- 熱や力のもと：こめ、あぶら、いんげんまめ、ごまあぶら、さとう
- 体の調子を整える：えだまめ、きゅうり、しめじ、コーン、にんじん、たまねぎ、パセリ、**キャベツ**、かぼちゃ

7日（火曜日）

エネルギー	たんぱく質
小 ６３１kcal	２２．４g
中 ８１３kcal	２７．４g

- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、にぼし
- 熱や力のもと：パン、あぶら、さとう、スパゲティ、アーモンド
- 体の調子を整える：たまねぎ、にんじん、えだまめ、**キャベツ**、きゅうり、みかん、みかんジュース

8日（水曜日）



エネルギー	たんぱく質
小 ６１５kcal	２２．４g
中 ７７０kcal	２７．４g

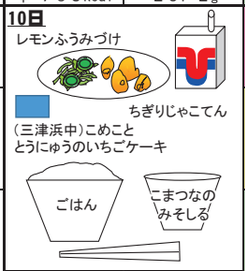
- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、やきどうふ、えび、とりにく、たまご、にぼし、ひじき
- 熱や力のもと：こめ、あぶら、もちむぎ、こむぎこ、ごまあぶら、さとう、こんにゃく、ごま、じゃがいも
- 体の調子を整える：ねぎ、ほうれんそう、しめじ、にんじん、ごぼう、みつば、**キャベツ**、たまねぎ

9日（木曜日） 行事食・・・卒業祝い（赤飯） 愛媛ＦＣ応援給食

エネルギー	たんぱく質
小 ６２５kcal	２５．５g
中 ７９２kcal	３１．４g

- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、たまご、だいず、ぶたにく、のり
- 熱や力のもと：こめ、パンこ、もちごめ、さとう、あずき、こむぎこ、あぶら、ふ、たまごなしタルタルソース
- 体の調子を整える：たまねぎ、**キャベツ**、えのきたけ、にんじん、しめじ、きゅうり、ねぎ、パセリ、しそ、うめ、ほうれんそう

10日（金曜日）



エネルギー	たんぱく質
小 ５８３kcal	２１．６g
中 ７４５kcal	２６．２g

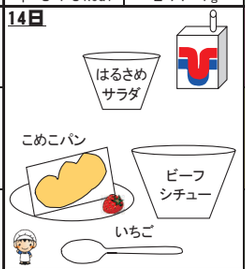
- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、みそ、たまご、だいず、じゃこすりみ、あげ、すりみ、とうふ
- 熱や力のもと：こめ、こむぎこ、さつまいも、あぶら、さとう、（三津浜中）こめことトうにゅうのいちごケーキ
- 体の調子を整える：こまつな、にんじん、たまねぎ、だいこん、レモン、きゅうり

13日（月曜日）

エネルギー	たんぱく質
小 ６４２kcal	２９．６g
中 ８３２kcal	３７．７g

- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、うずらたまご、いか、えび、チーズ
- 熱や力のもと：こめ、はるさめ、ごまあぶら、でんぷん、あぶら
- 体の調子を整える：しいたけ、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうが、**キャベツ**

14日（火曜日）



エネルギー	たんぱく質
小 ６００kcal	２６．５g
中 ７５１kcal	３２．８g

- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、ぎゅうにく
- 熱や力のもと：こめこパン、さとう、じゃがいも、あぶら、くろざとう、はるさめ
- 体の調子を整える：たまねぎ、きゅうり、にんじん、いちご、にんにく、トマトジュース、トマトピューレー、だいこん、コーン

15日（水曜日）

エネルギー	たんぱく質
小 ６２０kcal	２５．８g
中 ７８５kcal	３１．９g

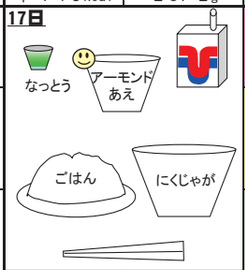
- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、みそ、わかめ、あげどうふ、ぶたにく
- 熱や力のもと：こめ、（高浜中）こんにゃく、いちごケーキ、あぶら、さとう
- 体の調子を整える：にんじん、きゅうり、たまねぎ、**キャベツ**、たけのこ、しめじ、きょうねぎ、きくらげ、しょうが

16日（木曜日） 旬…鯛のマリネ

エネルギー	たんぱく質
小 ５８６kcal	２８．６g
中 ７３２kcal	３５．５g

- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、とりにく、たい
- 熱や力のもと：パン、（興居島中）さとう、いちごケーキ、じゃがいも、でんぷん、あぶら
- 体の調子を整える：りんご、パセリ、セロリ、にんじん、たまねぎ、レモン、ピーマン

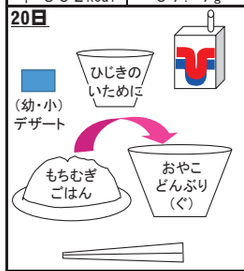
17日（金曜日）



エネルギー	たんぱく質
小 ６１５kcal	２６．１g
中 ７７８kcal	３１．６g

- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、ぶたにく、なっとう、ぎゅうにく
- 熱や力のもと：こめ、アーモンド、さとう、こんにゃく、じゃがいも、あぶら
- 体の調子を整える：にんじん、えだまめ、たまねぎ、こまつな、**キャベツ**

20日（月曜日）



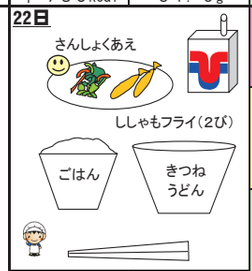
エネルギー	たんぱく質
小 ５７６kcal	２７．０g
中 ７４７kcal	３４．８g

- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、たまご、あげ、とりにく、ひじき、ぶたにく、だいず
- 熱や力のもと：こめ、（幼・小）もちむぎ、デザート、さとう、あぶら、こんにゃく
- 体の調子を整える：ねぎ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、こまつな

21日（火曜日）

春分の日

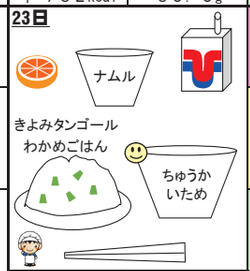
22日（水曜日）



エネルギー	たんぱく質
小 ５８５kcal	２２．５g
中 ７５３kcal	２８．１g

- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、あげ、とりにく、カラフトししゃも（カペリン）
- 熱や力のもと：こめ、パンこ、うどん、でんぷん、さとう、こむぎこ、あぶら
- 体の調子を整える：しいたけ、ねぎ、こまつな、**キャベツ**、にんじん

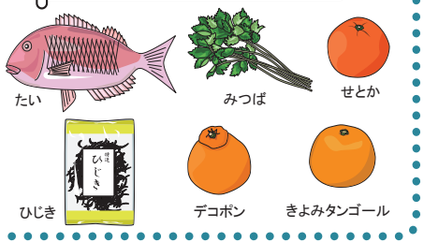
23日（木曜日）



エネルギー	たんぱく質
小 ５７９kcal	２１．１g
中 ７５１kcal	２６．３g

- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、うずらたまご、ぎゅうにく、ぶたにく、わかめ
- 熱や力のもと：こめ、ごま、ビーフン、さとう、あぶら、ごまあぶら
- 体の調子を整える：しいたけ、しょうが、きくらげ、ねぎ、**キャベツ**、にんにく、たまねぎ、ほうれんそう、たけのこ、だいこん、にんじん、きよみタンゴール

旬の魚・野菜・果物



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) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ぶり(岩手) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー) えび(イ血や肉になる 熱や力のもと 体の調子を整える ンドネシア) いか(ペルー・チリ) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) かまぼこ・魚そうめん(北海道) 大豆(北海道)
じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島・愛媛) にんじん(長崎・鹿児島・徳島) たまねぎ(北海道・愛媛) だいこん(長崎・熊本・大分・香川・愛媛・鹿児島・宮崎) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎) こまつな(愛媛・福岡・徳島・長崎) ほうれんそう(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) はくさい(長崎・徳島・愛媛・熊本・大分) 清見タンゴール(愛媛) デコポン(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) わかめ(宮城・岩手) ひじき(松山) のり(愛媛・香川)

※（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】
☺ ・・・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）
※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準背う成分表２０２０年度版(八訂)に基づいて算出しています。

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
…三津浜独自献立の日

※ 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。
また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。
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

＜松山市HP＞

出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/index.html
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」　使用画像：理研ビタミン（株）提供