



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
<p>2日 行事食・・・ひなまつり (ちらしずし)</p> <p>ホキのあらあげ たまご キャベツのおひたし ちらしずし すましる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ぎゅうにゅう うずらたまご ホキ わかめ たまご こめ あぶら さとう こめ こむぎこ あられ しいたけ にんじん たまご ごぼう たけのこ さやいんげん たまねぎ えのきたけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 612kcal 25.0g 中 786kcal 31.3g</p>	<p>3日</p> <p>(中)チーズ 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</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく (中)チーズ だいず ポークウィンナー パン くるざとう じゃがいも あぶら さとう でんぶん さとう 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</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 25.9g 中 781kcal 34.3g</p>	<p>4日</p> <p>味のめぐり・・・富山県 さけのからあげ おすわい ごはん ごじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ぎゅうにゅう あげ みそ とうふ だいず さけ ひじき こめ さといも あぶら でんぶん さとう 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</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 24.6g 中 782kcal 30.5g</p>	<p>5日</p> <p>なつとう ガシューナッツ あえ ごはん にくじゃが</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう こめ さとう こんにやく じゃがいも あぶら カシューナッツ えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 644kcal 24.0g 中 815kcal 29.7g</p>	<p>6日</p> <p>きよみタンゴール ホキの コーンフレークあげ チキンライス ミネストローネ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく たまご ホキ こめ こむぎこ じゃがいも マカロニ あぶら コーンフレーク セロリ パセリ キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム きよみタンゴール</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 643kcal 26.8g 中 817kcal 33.6g</p>
<p>9日 行事食・・・卒業祝い (赤飯)</p> <p>(中)デザート さんしよくあげ おひたし せきはん けんちん じる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ たまご こめ もちこめ あずき こんにやく こまあぶら ごぼう にんじん しめじ ねぎ たまねぎ かぼちゃ さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 623kcal 21.4g 中 822kcal 26.2g</p>	<p>10日</p> <p>パンサンス ごはん はつぼうさい</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく いか えび こめ ごま でんぶん はるさめ さとう こまあぶら ピーマン きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ たまねぎ はくさい しいたけ しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 25.4g 中 753kcal 31.3g</p>	<p>11日</p> <p>旬・・・鯛のレモン煮 たいの レモン汁 コーンピラフ クリーム スープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく たい 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</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 657kcal 27.6g 中 840kcal 34.6g</p>	<p>12日</p> <p>こんぶ サラダ こめこパン イタリアン スパゲティ せとか</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく たい こんにぶ こめこパン スパゲティ さとう こまあぶら ピーマン せとか にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ マッシュルーム</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 24.7g 中 772kcal 31.0g</p>	<p>13日</p> <p>わかどりのからあげ のり ごまあえ ごはん こまつなの みそしる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ぎゅうにゅう みそ とりにく のり こめ ごま じゃがいも でんぶん あぶら さとう こまつな しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 24.3g 中 799kcal 29.5g</p>
<p>16日</p> <p>きりぼしだいこんと ひじきのもの もちむぎ ごはん しみどうふ どんぶり (く)</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ぎゅうにゅう たまご とりにく こうやどうふ ひじき こめ こむぎこ もちむぎ さとう でんぶん あぶら ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう きりぼしだいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 661kcal 25.7g 中 839kcal 32.0g</p>	<p>17日</p> <p>いかのてんぷら すもの ぎゅうめし にらたま スープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ぎゅうにゅう だいず わかめ いか こめ こむぎこ こめこ あぶら じゃがいも でんぶん しょうが たまねぎ にんじん にら だいこん きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 26.9g 中 766kcal 33.4g</p>	<p>18日</p> <p>かふう サラダ ごぎかな ごはん マーボー どうふ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ぎゅうにゅう だいず わかめ いか こめ こむぎこ こめこ あぶら じゃがいも でんぶん しょうが たまねぎ にんじん にら だいこん きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 27.6g 中 771kcal 33.2g</p>	<p>19日</p> <p>チリコンカン パン はくさいと ベーコンの スープ デコボン</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ぎゅうにゅう みそ にぼし ぶたにく とうふ こめ はるさめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら にんにく しいたけ しょうが キャベツ きゅうり コーン きょうねぎ たまねぎ にんじん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 27.8g 中 783kcal 34.5g</p>	<p>20日</p> <p>しゅんぶん 春分の日 ひ しゅん さかな やさい くだもの 旬の魚・野菜・果物 ひじき こまつな せとか たい みつば デコボン</p> <p>卒業おめでとうございます</p>
<p>23日</p> <p>(小)デザート ごまドレッシング サラダ ハンバーグ むぎごはん カレーライス (ルー)</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ぎゅうにく こめ さとう むぎ ごま あぶら でんぶん じゃがいも くるざとう パンこ (小)デザート にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 760kcal 24.9g 中 890kcal 28.9g</p>	<p>24日</p> <p>ししやものからあげ (小)2び (中)3び レモンふうみづけ ごはん ごもくに</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ぎゅうにゅう ひらてん だいず こんぶ とりにく かつがししやも (か'リツ) こめ でんぶん こんにやく さとう あぶら こむぎこ にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ きゅうり キャベツ レモン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 28.0g 中 815kcal 35.6g</p>	<p>富山県の味めぐり</p> <p>こんげつ とやまけん あじ 今月は、富山県の味めぐりです。 「奥汁」、「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「奥」といいます。この奥を、豆腐や旬の野菜などと一緒、だし汁で煮て味噌で味付けしたものが奥汁です。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、大根やにんじんの野菜を千切りにし、合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。</p>		

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) チンゲンサイ(徳島・愛媛・香川・福岡・熊本) にら(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

※ 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>
※ 地産地消に取り組んでいます。今月から「キャベツ」が北条産です。