



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><b>1日 旬…切干大根と</b> ひじきの煮もの</p> <p>赤 りんまん きりぼしだいこんと ひじきの煮もの</p> <p>黄 もちむぎ ごはん</p> <p>緑 たまご どんぶり(ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 64.1kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 80.1kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 64.1kcal	27.1g	中 80.1kcal	33.3g	<p><b>2日 行事食…ひなまつり</b> (ちらしずし)</p> <p>赤 ひなあられ</p> <p>黄 たいのたつたあげ キャベツの おひたし</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 67.7kcal</td><td>26.6g</td></tr> <tr><td>中 85.9kcal</td><td>33.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 67.7kcal	26.6g	中 85.9kcal	33.0g	<p><b>3日</b></p> <p>赤 きよみ タンゴール</p> <p>黄 フレンチ サラダ</p> <p>緑 コーン クリーム スープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 61.6kcal</td><td>19.9g</td></tr> <tr><td>中 77.9kcal</td><td>24.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 61.6kcal	19.9g	中 77.9kcal	24.4g	<p><b>4日 味めぐり…宮崎県</b></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> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 63.1kcal</td><td>22.1g</td></tr> <tr><td>中 79.9kcal</td><td>26.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 63.1kcal	22.1g	中 79.9kcal	26.7g	<p><b>5日</b></p> <p>赤 ひじき サラダ</p> <p>黄 こめこパン イタリアン スパゲティ</p> <p>緑 だいずかりんとう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 65.6kcal</td><td>27.8g</td></tr> <tr><td>中 82.9kcal</td><td>34.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 65.6kcal	27.8g	中 82.9kcal	34.9g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 64.1kcal	27.1g																																	
中 80.1kcal	33.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 67.7kcal	26.6g																																	
中 85.9kcal	33.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 61.6kcal	19.9g																																	
中 77.9kcal	24.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 63.1kcal	22.1g																																	
中 79.9kcal	26.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 65.6kcal	27.8g																																	
中 82.9kcal	34.9g																																	
<p><b>8日 行事食…卒業祝い</b> (鯛めし)</p> <p>赤 みつばいり かきあげ</p> <p>黄 たいめし みそしる</p> <p>緑 みそ わかめ とうふ えび こめ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 63.6kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 81.0kcal</td><td>33.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 63.6kcal	26.2g	中 81.0kcal	33.0g	<p><b>9日</b> 「りょう」でくばる</p> <p>赤 こいわしのからあげ</p> <p>黄 あまずづけ</p> <p>緑 ごはん ごもくに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 63.5kcal</td><td>27.8g</td></tr> <tr><td>中 80.7kcal</td><td>34.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 63.5kcal	27.8g	中 80.7kcal	34.5g	<p><b>10日</b></p> <p>赤 だいいん サラダ</p> <p>黄 (小)チーズ (中)デザート</p> <p>緑 ごはん カレーライス</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 66.8kcal</td><td>22.5g</td></tr> <tr><td>中 84.7kcal</td><td>25.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 66.8kcal	22.5g	中 84.7kcal	25.3g	<p><b>11日</b></p> <p>赤 デコボン ごまずあえ</p> <p>黄 ごはん おでん</p> <p>緑 ぎゅうにゅう やきどうふ ちくわ うずらたまご きゅうり わかめ こめ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 63.1kcal</td><td>23.4g</td></tr> <tr><td>中 80.0kcal</td><td>29.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 63.1kcal	23.4g	中 80.0kcal	29.0g	<p><b>12日</b></p> <p>赤 ジャム ドレッシング サラダ</p> <p>黄 ひめむぎパン ようふう にこみ</p> <p>緑 とりにくのてりやき</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 69.8kcal</td><td>28.1g</td></tr> <tr><td>中 86.5kcal</td><td>34.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 69.8kcal	28.1g	中 86.5kcal	34.9g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 63.6kcal	26.2g																																	
中 81.0kcal	33.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 63.5kcal	27.8g																																	
中 80.7kcal	34.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 66.8kcal	22.5g																																	
中 84.7kcal	25.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 63.1kcal	23.4g																																	
中 80.0kcal	29.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 69.8kcal	28.1g																																	
中 86.5kcal	34.9g																																	
<p><b>15日 我が家の献立 優秀作品</b></p> <p>赤 ぶたにくのかりかりあげ</p> <p>黄 のり ごまあえ</p> <p>緑 ごはん のっぺい 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 63.4kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 80.2kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 63.4kcal	26.2g	中 80.2kcal	32.1g	<p><b>16日</b></p> <p>赤 たいのからあげ コーンサラダ</p> <p>黄 カレーピラフ ミネストローネ</p> <p>緑 ごはん ごもくに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 63.9kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 81.3kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 63.9kcal	25.8g	中 81.3kcal	32.1g	<p><b>17日</b></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 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 64.5kcal</td><td>27.6g</td></tr> <tr><td>中 80.7kcal</td><td>34.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 64.5kcal	27.6g	中 80.7kcal	34.3g	<p><b>18日</b></p> <p>赤 アーモンド かふう サラダ</p> <p>黄 ごはん みそチゲ</p> <p>緑 ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく ごまあぶら アーモンド</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 64.2kcal</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>中 79.3kcal</td><td>29.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 64.2kcal	24.3g	中 79.3kcal	29.6g	<p><b>19日</b></p> <p>赤 いかのからあげ ポイルやさい</p> <p>黄 ごはん タイピーン</p> <p>緑 しいたけ はくさい しょうが にんじん ねぎ しめじ 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 62.8kcal</td><td>26.9g</td></tr> <tr><td>中 79.7kcal</td><td>33.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 62.8kcal	26.9g	中 79.7kcal	33.2g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 63.4kcal	26.2g																																	
中 80.2kcal	32.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 63.9kcal	25.8g																																	
中 81.3kcal	32.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 64.5kcal	27.6g																																	
中 80.7kcal	34.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 64.2kcal	24.3g																																	
中 79.3kcal	29.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 62.8kcal	26.9g																																	
中 79.7kcal	33.2g																																	
<p><b>22日</b></p> <p>赤 たいのてりやき</p> <p>黄 なっとう そくせきづけ</p> <p>緑 ごはん こまつなの みそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 60.8kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 75.8kcal</td><td>34.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 60.8kcal	28.4g	中 75.8kcal	34.0g	<p><b>23日</b></p> <p>赤 ホキの ピリカラフル</p> <p>黄 たこめし かきたまじる</p> <p>緑 ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ にんにく きょうねぎ コーン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 65.8kcal</td><td>30.2g</td></tr> <tr><td>中 77.7kcal</td><td>37.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 65.8kcal	30.2g	中 77.7kcal	37.4g	<p><b>24日</b></p> <p>赤 せとか ごんぶ サラダ</p> <p>黄 ごはん とうふのごも あんかけ</p> <p>緑 ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ にんにく きょうねぎ コーン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 63.3kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 78.5kcal</td><td>29.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 63.3kcal	24.1g	中 78.5kcal	29.4g	<p><b>宮崎県の味めぐり</b></p> <p>みやざきけん ほくぶ たかちほちょう まいとし がつなから 宮崎県の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、豊作を願う神楽が奉納されます。夜を徹して 舞う夜神楽で、村人にふるまわれるのが「神楽煮しめ」です。 じもと 地元でとれる自然の恵みを使ったごちそうです。 「おひ天」は、南部にある日南市の郷土料理です。日向灘 の近海でとれる魚を丸ごとすり身にしたもの、豆腐やみそ 黒砂糖を加えて揚げるのが特徴です。</p> <p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>ひじき こまつな せとか たい みつば デコボン</p>													
エネルギー	たんぱく質																																	
小 60.8kcal	28.4g																																	
中 75.8kcal	34.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 65.8kcal	30.2g																																	
中 77.7kcal	37.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 63.3kcal	24.1g																																	
中 78.5kcal	29.4g																																	

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

※ 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>