

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 おおいた 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>フレンチサラダ こめこパン イタリアンスパゲティ だいずかりんとう</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 5 1kcal</td><td>2 8 . 2g</td></tr> <tr><td>中 8 1 8kcal</td><td>3 5 . 2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 5 1kcal	2 8 . 2g	中 8 1 8kcal	3 5 . 2g	<p>2日 行事食…ひなまつり (ちらしずし、ひなあられ)</p> <p>キャベツのおひたし ひなあられ ちらしずし すましじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 2 6kcal</td><td>2 3 . 3g</td></tr> <tr><td>中 7 8 2kcal</td><td>2 8 . 4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 2 6kcal	2 3 . 3g	中 7 8 2kcal	2 8 . 4g	<p>3日</p> <p>こんぶサラダ コーンピラフ クリームスープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 0 1kcal</td><td>1 8 . 8g</td></tr> <tr><td>中 7 6 2kcal</td><td>2 3 . 2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 0 1kcal	1 8 . 8g	中 7 6 2kcal	2 3 . 2g	<p>4日 旬…三つ葉入りかき揚げ</p> <p>みつばいりかき揚げ チンゲンサイのおひたし もちむぎごはん はちはいどうふ ひじきのつくだに</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 9 9kcal</td><td>2 7 . 2g</td></tr> <tr><td>中 8 6 4kcal</td><td>3 4 . 0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 9 9kcal	2 7 . 2g	中 8 6 4kcal	3 4 . 0g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 5 1kcal	2 8 . 2g																																	
中 8 1 8kcal	3 5 . 2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 2 6kcal	2 3 . 3g																																	
中 7 8 2kcal	2 8 . 4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 0 1kcal	1 8 . 8g																																	
中 7 6 2kcal	2 3 . 2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 9 9kcal	2 7 . 2g																																	
中 8 6 4kcal	3 4 . 0g																																	
<p>7日 行事食…卒業祝い (赤飯)</p> <p>ホキのなんばんづけ せきはん かきたまじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 1 0kcal</td><td>2 4 . 9g</td></tr> <tr><td>中 7 7 3kcal</td><td>3 0 . 9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 1 0kcal	2 4 . 9g	中 7 7 3kcal	3 0 . 9g	<p>8日</p> <p>チリコンカン デコポン ごはん はくさいとベーコンのスープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 1 6kcal</td><td>2 3 . 4g</td></tr> <tr><td>中 7 7 4kcal</td><td>2 8 . 6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 1 6kcal	2 3 . 4g	中 7 7 4kcal	2 8 . 6g	<p>9日 味めぐり…大分県</p> <p>かぼすあえ とりてん ごはん さといものみそしる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 2 4kcal</td><td>2 4 . 6g</td></tr> <tr><td>中 7 8 3kcal</td><td>3 1 . 1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 2 4kcal	2 4 . 6g	中 7 8 3kcal	3 1 . 1g	<p>10日</p> <p>かいそうサラダ パン ビーフシチュー いりこ 桑原中 拓南中 デザート</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 0 1kcal</td><td>2 3 . 9g</td></tr> <tr><td>中 7 6 7kcal</td><td>3 0 . 3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 0 1kcal	2 3 . 9g	中 7 6 7kcal	3 0 . 3g	<p>11日</p> <p>ごまあえ さばのみそに ごはん けんちんじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 6 4kcal</td><td>2 6 . 9g</td></tr> <tr><td>中 8 4 2kcal</td><td>3 4 . 0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 6 4kcal	2 6 . 9g	中 8 4 2kcal	3 4 . 0g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 1 0kcal	2 4 . 9g																																	
中 7 7 3kcal	3 0 . 9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 1 6kcal	2 3 . 4g																																	
中 7 7 4kcal	2 8 . 6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 2 4kcal	2 4 . 6g																																	
中 7 8 3kcal	3 1 . 1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 0 1kcal	2 3 . 9g																																	
中 7 6 7kcal	3 0 . 3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 6 4kcal	2 6 . 9g																																	
中 8 4 2kcal	3 4 . 0g																																	
<p>14日</p> <p>なつとう いそあえ ごはん にくじゃが</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 2 4kcal</td><td>2 4 . 1g</td></tr> <tr><td>中 7 9 0kcal</td><td>3 0 . 0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 2 4kcal	2 4 . 1g	中 7 9 0kcal	3 0 . 0g	<p>15日</p> <p>ごまドレッシングサラダ こくとうパン ビーフシチュー とりにくのうめソースやき 道後中 デザート</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 4 8kcal</td><td>3 0 . 4g</td></tr> <tr><td>中 8 1 0kcal</td><td>3 7 . 5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 4 8kcal	3 0 . 4g	中 8 1 0kcal	3 7 . 5g	<p>16日</p> <p>かふうサラダ チーズ ごはん マーボー豆腐</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 2 2kcal</td><td>2 6 . 2g</td></tr> <tr><td>中 7 7 8kcal</td><td>3 1 . 9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 2 2kcal	2 6 . 2g	中 7 7 8kcal	3 1 . 9g	<p>17日</p> <p>きりぼしだいこんとひじきのにもものせとか もちむぎごはん ちゅうかどんぶり(く)</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 1 0kcal</td><td>2 6 . 0g</td></tr> <tr><td>中 7 8 9kcal</td><td>3 3 . 1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 1 0kcal	2 6 . 0g	中 7 8 9kcal	3 3 . 1g	<p>18日</p> <p>なます おこのみてん ごはん こまつなみそしる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 5 9kcal</td><td>2 1 . 5g</td></tr> <tr><td>中 8 3 6kcal</td><td>2 6 . 7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 5 9kcal	2 1 . 5g	中 8 3 6kcal	2 6 . 7g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 2 4kcal	2 4 . 1g																																	
中 7 9 0kcal	3 0 . 0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 4 8kcal	3 0 . 4g																																	
中 8 1 0kcal	3 7 . 5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 2 2kcal	2 6 . 2g																																	
中 7 7 8kcal	3 1 . 9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 1 0kcal	2 6 . 0g																																	
中 7 8 9kcal	3 3 . 1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 5 9kcal	2 1 . 5g																																	
中 8 3 6kcal	2 6 . 7g																																	
<p>卒業おめでとうございます</p> 	<p>22日</p> <p>さんしよくあえ アーモンド やしきしゃも小2び 中3び ごはん いそに</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 3 8kcal</td><td>2 6 . 0g</td></tr> <tr><td>中 8 0 3kcal</td><td>3 2 . 6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 3 8kcal	2 6 . 0g	中 8 0 3kcal	3 2 . 6g	<p>23日</p> <p>はるさめサラダ ちくわのいそあげ ごはん カレーうどん 小学校 デザート</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 2 4kcal</td><td>2 1 . 9g</td></tr> <tr><td>中 7 9 5kcal</td><td>2 4 . 8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 2 4kcal	2 1 . 9g	中 7 9 5kcal	2 4 . 8g	<p>24日</p> <p>とりにくのトマトソースに パン ミネストローネ きよみタンゴール</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6 1 5kcal</td><td>3 0 . 0g</td></tr> <tr><td>中 7 6 9kcal</td><td>3 8 . 0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6 1 5kcal	3 0 . 0g	中 7 6 9kcal	3 8 . 0g	<p>旬の魚・野菜・果物</p> 												
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 3 8kcal	2 6 . 0g																																	
中 8 0 3kcal	3 2 . 6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 2 4kcal	2 1 . 9g																																	
中 7 9 5kcal	2 4 . 8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6 1 5kcal	3 0 . 0g																																	
中 7 6 9kcal	3 8 . 0g																																	

牛(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(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) デコポン(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かます。
 ※ 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/gakkoukyuusyoku.html>