



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 行事食・・・ひなまつり (ちらしずし) ホキのあられあげ キヤベツのおひたし ちらしずし すましじる エネルギー たんぱく質 小 612kcal 25.0g 中 786kcal 31.3g		3日 チーズ しょうゆドレッシング サラダ だいずごはん ようふうにごみ エネルギー たんぱく質 小 601kcal 24.5g 中 755kcal 29.5g		4日 行事食・・・卒業祝い (赤飯) さんしよくあげ ごまあえ せきはん けんちんじる エネルギー たんぱく質 小 641kcal 22.0g 中 805kcal 27.0g		5日 ひじき サラダ パン ちゅうかいため せとか エネルギー たんぱく質 小 614kcal 24.6g 中 768kcal 30.3g		6日 わかどりのからあげ のり おひたし ごはん こまつなのみそしる エネルギー たんぱく質 小 604kcal 24.6g 中 790kcal 31.3g	
9日 なつとう ごまずあえ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 637kcal 22.7g 中 805kcal 27.8g		10日 ホキのオランダあげ あおなのナッツあえ ごはん ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 619kcal 23.7g 中 781kcal 29.1g		11日 きりぼしだいこんとひじきのもの もちむぎごはん しみどりふどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 663kcal 25.1g 中 840kcal 31.2g		12日 こんぶ サラダ こめパン イタリアンスパゲティ きよみタンゴール エネルギー たんぱく質 小 618kcal 24.7g 中 782kcal 31.4g		13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 594kcal 24.3g 中 751kcal 30.1g	
16日 旬・・・鯛のレモン煮 たいのレモンに コーンピラフ はくさいとベーコンのスープ エネルギー たんぱく質 小 642kcal 24.9g 中 817kcal 34.6g		17日 フレンチ サラダ パン ビーフンチュ いちご エネルギー たんぱく質 小 634kcal 25.4g 中 788kcal 31.1g		18日 かふう サラダ ごはん マーボー豆腐 エネルギー たんぱく質 小 607kcal 25.9g 中 765kcal 31.4g		19日 じゃがいもといかのケチャップいため デコボン ごはん ならたまスープ エネルギー たんぱく質 小 637kcal 26.7g 中 807kcal 31.5g		20日 しゅんぶん 春分の日 エネルギー たんぱく質 小 751kcal 30.1g	
23日 ごまドレッシング サラダ いちごゼリー むぎごはん カレーライス(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 683kcal 20.7g 中 854kcal 25.2g		24日 ぶたにくのころもあげ レモンふうみづけ わかめ みそしる エネルギー たんぱく質 小 650kcal 26.6g 中 825kcal 32.9g		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 今月は、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。 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一緒にと、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ました。 おすわいは、大根やにんじんなどの野菜を千切りにし、合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。		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			

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

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) キヤベツ(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) なら(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

※ 週に1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/gakkoukyusyoku.html>