

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>7日 行事食・・・卒業祝い(赤飯)</p> <p>はくさいのおひたし たいのからあげ せきはん すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 2 1 kcal 2 6 . 3 g 中 7 9 8 kcal 3 3 . 0 g</p>	<p>8日</p> <p>かいそう サラダ ごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 5 kcal 2 0 . 5 g 中 8 2 5 kcal 2 5 . 7 g</p>	<p>9日 味めぐり・・・大分県</p> <p>かぼすあえ とりてん ごはん みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 2 4 kcal 2 4 . 6 g 中 7 8 3 kcal 3 1 . 1 g</p>	<p>10日</p> <p>チリコンカン パン はくさいとベーコンのスープ きよみタンゴール</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 7 kcal 2 8 . 9 g 中 7 8 6 kcal 3 5 . 6 g</p>	<p>11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 ちゅうかり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 9 kcal 2 7 . 0 g 中 7 9 1 kcal 3 4 . 4 g</p>
<p>14日</p> <p>いそあえ さばのみそに ごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 4 7 kcal 2 6 . 4 g 中 8 2 0 kcal 3 3 . 4 g</p>	<p>15日</p> <p>ごまドレッシング サラダ こくとうパン カレーうどん デコボン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 1 0 kcal 2 3 . 9 g 中 7 7 5 kcal 2 7 . 6 g</p>	<p>16日</p> <p>アーモンド かふう サラダ ごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 5 0 kcal 2 6 . 3 g 中 8 0 6 kcal 3 2 . 0 g</p>	<p>17日</p> <p>ナムル いかのからあげ キムチごはん ビーフンじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 2 7 kcal 2 7 . 7 g 中 8 0 5 kcal 3 4 . 4 g</p>	<p>18日</p> <p>チンゲンサイのおひたし おこのみてん ごはん こまつなのみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 5 9 kcal 2 2 . 2 g 中 8 3 5 kcal 2 7 . 4 g</p>
<p>しゅん ぶん ひ 春分の日</p>				
<p>21日</p> <p>なつとう ごまあえ ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 8 kcal 2 4 . 2 g 中 8 0 7 kcal 3 0 . 0 g</p>	<p>22日</p> <p>ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく なつとう ごま さとう こんにやく じゃがいも あぶら にんじん さやいんげん たまねぎ ほうれんそう キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 8 kcal 2 4 . 2 g 中 8 0 7 kcal 3 0 . 0 g</p>	<p>23日</p> <p>さんしよくあえ ししゃものカレーあげ 小2び 中3び ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 8 kcal 2 4 . 4 g 中 7 8 8 kcal 3 1 . 2 g</p>	<p>24日</p> <p>とりにくのトマトソースに コーンピラフ ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 5 kcal 2 8 . 2 g 中 8 0 5 kcal 3 4 . 4 g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>たい みつば せとか ひじき デコボン きよみタンゴール</p>

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(ノルウェー) 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) デコボン(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きます。
 ※ 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>