

令和6年3月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

あじ と やまけん 味めぐり【富山県】

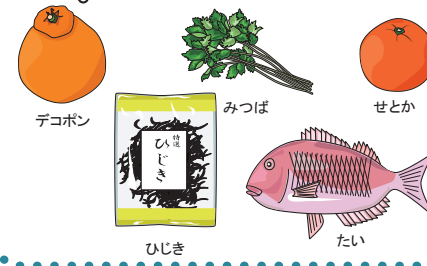
今月の味めぐり献立は、『富山県』です。

『おすわい』は、せん切りにした大根やにんじんに、海産物などを加えて甘酢である料理です。お正月に食べられる「なます」と同じもので、「お酢和え」がなまって「おすわい」と呼ばれるようになりました。大根やにんじんの組み合わせは、紅白で華やかさがあるため、お正月やお祭りなどにかかせない、めでたい料理として親しまれています。

また、富山県では、鮭の養殖が盛んです。給食では、鮭をから揚げにしました。



旬の魚・野菜・果物



1日	ごはん カレー(ルー) ヒレカツ(小)1こ・(中)2こ	こんにゃく サラダ
赤	ぎゅうにゅう みそ たまご	こんにゃく
黄	ごはん カレー(ルー)	こんにゃく
緑	こんにゃく たまご キャベツ きゅうり	こんにゃく
エネルギー	たんぱく質	
小 667kcal	22.3g	
中 840kcal	26.6g	

4日 行事食…ひなまつり (ちらしずし、ひなあられ)	ぎゅうにゅう とうふ わかめ たまご ごめ さとう でんぶ こむぎ あぶら	えび かまぼこ あられ
赤	ひなあられ キャベツのおひたし えびのてんぷら	
黄	ちらしずし わかめじる	
緑	ごぼう にんじん しいたけ キャベツ さやいんげん たけのこ ねぎ えのきたけ	たまねぎ しょうが キャベツ
エネルギー	たんぱく質	
小 562kcal	24.1g	
中 737kcal	30.8g	

5日 愛媛FC応援給食 愛媛FCハス and シュートマトハスタ	しょうゆ ドレッシング ひめむぎパン さとう スパゲティ	こんにゃく いちご
赤	ひめむぎパン ハス and シュートマトハスタ いちご	
黄		
緑	こんにゃく いちご	
エネルギー	たんぱく質	
小 572kcal	24.9g	
中 726kcal	31.0g	

6日 行事食…卒業祝い(赤飯)	あげ とりにく ちくわ とうふ こめ もちごめ あずき さといも さつまいも ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ みつば	ほたて にぼし たまご あぶら こむぎ (中)デザート
赤	あげ とりにく ちくわ とうふ	
黄	こめ もちごめ あずき さといも さつまいも	
緑	ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ みつば	
エネルギー	たんぱく質	
小 636kcal	23.4g	
中 891kcal	29.3g	

7日 愛媛FC応援給食 栄養満点! 鮭とじゃがいもの チーズがらめ	せとか さけ チキンピラフ やさいスープ	チーズ じゃがいも こめ もちむぎ あぶら でんぶ バター えだまめ マッシュルーム にんじん せとか たまねぎ セロリ かぼちゃ キャベツ
赤	せとか さけ	
黄	チキンピラフ やさいスープ	
緑	チーズ じゃがいも こめ もちむぎ あぶら でんぶ バター えだまめ マッシュルーム にんじん せとか たまねぎ セロリ かぼちゃ キャベツ	
エネルギー	たんぱく質	
小 602kcal	23.7g	
中 763kcal	29.6g	

8日 旬…鯛のレモン煮	ごまあえ たいのレモンに	ごま みそ たい
赤	ごまあえ たいのレモンに	
黄		
緑	ごま みそ たい	
エネルギー	たんぱく質	
小 568kcal	22.7g	
中 724kcal	27.8g	

9日	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ごめ もちむぎ さとう あぶら プリン ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ こまつな しめじ ごぼう	とりにく ひじき かまぼこ
赤	たまご かまぼこ	
黄	ごめ もちむぎ さとう あぶら プリン	
緑	ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ こまつな しめじ ごぼう	
エネルギー	たんぱく質	
小 632kcal	26.7g	
中 795kcal	34.0g	

10日	デザート もちむぎ ごはん	ひじきの いために にくたまご ぶり(ぐ)
赤	デザート	
黄	もちむぎ ごはん	
緑	ひじきの いために にくたまご ぶり(ぐ)	
エネルギー	たんぱく質	
小 632kcal	26.7g	
中 795kcal	34.0g	

11日	とりにくの フルーツソース パン ほうれんそうの スープ きよみタンゴール	とりにく ひじき
赤	とりにくの フルーツソース	
黄	パン ほうれんそうの スープ	
緑	きよみタンゴール	
エネルギー	たんぱく質	
小 583kcal	30.5g	
中 739kcal	39.1g	

12日 味めぐり…富山県	アーモンド おすわい さけのからあげ ごはん ごじる	アーモンド おすわい
赤	アーモンド おすわい	
黄	さけのからあげ	
緑	ごはん ごじる	
エネルギー	たんぱく質	
小 633kcal	26.9g	
中 789kcal	32.9g	

13日	かいそう サラダ パン スープカレー だいきりんと	かいそう サラダ
赤	かいそう サラダ	
黄	パン スープカレー	
緑	だいきりんと	
エネルギー	たんぱく質	
小 568kcal	26.2g	
中 713kcal	32.7g	

14日	きゅうにゅう うずらたまご ぶたにく ごめ あぶら さとう はるさめ こまあぶら きくらげ キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ きりぼしだいこん	うずらたまご ぶたにく
赤	うずらたまご ぶたにく	
黄	ごめ あぶら さとう はるさめ こまあぶら	
緑	きくらげ キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ きりぼしだいこん	
エネルギー	たんぱく質	
小 579kcal	21.4g	
中 750kcal	27.3g	

15日	なつとう さんしょく あえ ごはん にくじゃが	さんしょく あえ
赤	なつとう さんしょく あえ	
黄	ごはん にくじゃが	
緑		
エネルギー	たんぱく質	
小 572kcal	23.8g	
中 726kcal	29.3g	

16日	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう ごめ さとう こんにやく じゃがいも あぶら にんじん えだまめ たまねぎ こまつな キャベツ	ぶたにく なつとう
赤	ぶたにく なつとう	
黄	ごめ さとう こんにやく じゃがいも あぶら	
緑	にんじん えだまめ たまねぎ こまつな キャベツ	
エネルギー	たんぱく質	
小 572kcal	23.8g	
中 726kcal	29.3g	

17日	しゅんぶん ひ 春分の日	
赤		
黄		
緑		
エネルギー	たんぱく質	
小 735kcal	28.7g	
中 833kcal	35.9g	

18日	(小)デザート ドレッシング サラダ こめこパン ししゃもフライ (小)1び・(中)2び	(小)デザート ドレッシング サラダ
赤	(小)デザート ドレッシング サラダ	
黄	こめこパン	
緑	ししゃもフライ (小)1び・(中)2び	
エネルギー	たんぱく質	
小 735kcal	28.7g	
中 833kcal	35.9g	

19日	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく カラフトししやも(か'リ) こめこパン あぶら じゃがいも こむぎ パン コーン にんじん たまねぎ こまつな きゅうり キャベツ	とうにゅう とりにく カラフトししやも(か'リ)
赤	とうにゅう とりにく カラフトししやも(か'リ)	
黄	こめこパン あぶら じゃがいも こむぎ パン	
緑	コーン にんじん たまねぎ こまつな きゅうり キャベツ	
エネルギー	たんぱく質	
小 630kcal	27.9g	
中 799kcal	34.6g	

20日	チーズ ごま あえ ごはん あつあげの みそいため	チーズ ごま あえ
赤	チーズ ごま あえ	
黄	ごはん あつあげの みそいため	
緑		
エネルギー	たんぱく質	
小 630kcal	27.9g	
中 799kcal	34.6g	

21日	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく こめこパン あぶら じゃがいも こむぎ パン コーン にんじん たまねぎ こまつな きゅうり キャベツ	とうにゅう とりにく こめこパン あぶら じゃがいも こむぎ パン コーン にんじん たまねぎ こまつな きゅうり キャベツ
赤	とうにゅう とりにく こめこパン あぶら じゃがいも こむぎ パン コーン にんじん たまねぎ こまつな きゅうり キャベツ	
黄	こめこパン あぶら じゃがいも こむぎ パン	
緑	コーン にんじん たまねぎ こまつな きゅうり キャベツ	
エネルギー	たんぱく質	
小 630kcal	27.9g	
中 799kcal	34.6g	

22日	ぎゅうにゅう みそ あげとうふ ぶたにく ごめ こんにやく あぶら さとう ごまあぶら きくらげ にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しめじ	みそ あげとうふ ぶたにく ごめ こんにやく あぶら さとう ごまあぶら きくらげ にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しめじ
赤	みそ あげとうふ ぶたにく	
黄	ごめ こんにやく あぶら さとう ごまあぶら	
緑	きくらげ にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しめじ	
エネルギー	たんぱく質	
小 630kcal	27.9g	
中 799kcal	34.6g	

23日	豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) たこ(愛媛) 鮭(北海道) いか(ペルー) ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) ほたて(青森) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 愛媛・愛知・岐阜 ちくわ(アメリカ・インド) 大豆(北海道) 小豆(北海道) 里芋(愛媛) レモン(愛媛・広島) じゃがいも(北海道・長崎・愛媛・鹿児島) 白菜(長崎・徳島・熊本・愛媛・鳥取・大分) キャベツ(松山) こまつな(愛媛・福岡・徳島) 和歌山・広島・長崎 ほうれん草(愛媛・徳島・福岡) かぼちゃ(ニュージーランド・メキシコ・トンガ) マッシュルーム(千葉) いちご(愛媛) たまねぎ(北海道) ごぼう(北海道・青森) たけのこ(愛媛) みつば(大分・高知・徳島) わかめ(宮城・岩手) 昆布(北海道) 清見タンゴール(愛媛) せとか(愛媛・松山) デコポン(愛媛・松山) しめじ(香川・福岡) しいたけ(三重) 押しもち麦(愛媛) ひじき(松山)	
-----	--	--

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) たい(愛媛) たこ(愛媛) 鮭(北海道) いか(ペルー) ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) ほたて(青森) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 愛媛・愛知・岐阜 ちくわ(アメリカ・インド) 大豆(北海道) 小豆(北海道) 里芋(愛媛) レモン(愛媛・広島) じゃがいも(北海道・長崎・愛媛・鹿児島) 白菜(長崎・徳島・熊本・愛媛・鳥取・大分) キャベツ(松山) こまつな(愛媛・福岡・徳島) 和歌山・広島・長崎 ほうれん草(愛媛・徳島・福岡) かぼちゃ(ニュージーランド・メキシコ・トンガ) マッシュルーム(千葉) いちご(愛媛) たまねぎ(北海道) ごぼう(北海道・青森) たけのこ(愛媛) みつば(大分・高知・徳島) わかめ(宮城・岩手) 昆布(北海道) 清見タンゴール(愛媛) せとか(愛媛・松山) デコポン(愛媛・松山) しめじ(香川・福岡) しいたけ(三重) 押しもち麦(愛媛) 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…日本の味めぐり献立
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。
また、不明な点がございましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

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>



<松山市HP>