



# 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	
<b>2日 行事食・・・卒業祝い(赤飯)</b> さんしよくあげ  おひたし  エネルギー たんぱく質 小 624kcal 21.0g 中 784kcal 25.7g	ぎゅうにゅう やきとうふ とりにく たまご こめ あぶら もちごめ こむぎこ あずき こんにやく ごまあぶら 緑 ねぎ たまねぎ かぼちゃ さやいんげん	<b>3日</b> ドレッシング サラダ  ひめむぎパン  ようふう にこみ  タンゴール  エネルギー たんぱく質 小 611kcal 24.7g 中 755kcal 30.1g	ぎゅうにゅう とりにく だいず ポークウィンナー パン くらざとう じゃがいも あぶら さとう でんぶん キャベツ コーン にんじん タンゴール たまねぎ せとか いちご パセリ セロリ だいこん きゅうり	<b>4日</b> わかどりのからあげ  のり  ごまあえ  ごはん  ごまつな みそしる  エネルギー たんぱく質 小 612kcal 24.3g 中 774kcal 29.6g	ぎゅうにゅう みそ とりにく のり こめ ごま じゃがいも でんぶん あぶら さとう 緑 ごまつな にんじん にんじん キャベツ ほうれんそう	<b>5日</b> ひじき サラダ  デコポン  ごはん  ちゅうか いため  エネルギー たんぱく質 小 591kcal 19.6g 中 768kcal 24.4g	ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく ひじき こめ あぶら はるさめ さとう 緑 にんにく しいたけ しょうが コーン にんじん たけのこ きゅうり だいこん キャベツ デコポン きくらげ	<b>6日 行事食・・・ひなまつり(ちらしずし)</b> ホキのあらあげ  キャベツの 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 614kcal 25.0g 中 788kcal 31.3g	ぎゅうにゅう うずらたまご ホキ わかめ たまご こめ あぶら さとう 緑 しいたけ ねぎ にんじん しょうが ごぼう キャベツ たけのこ さやいんげん たまねぎ えのきたけ
<b>9日</b> 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 644kcal 23.8g 中 807kcal 28.4g	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なつとう こめ ごまあぶら こんにやく ごま じゃがいも あぶら さとう 緑 えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	<b>10日</b> チーズ  ホキの カシューナッツいため  ごはん  ミネストローネ  エネルギー たんぱく質 小 629kcal 23.7g 中 789kcal 28.1g	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ベーコン ホキ こめ でんぶん じゃがいも あぶら マカロニ さとう カシューナッツ セロリ パセリ キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン	<b>11日</b> きりぼしだいこんと ひじきのにも  もちむぎ ごはん  ぎゅうどん (ぐ)  エネルギー たんぱく質 小 606kcal 22.7g 中 753kcal 27.7g	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ひらてん ひじき こめ もちむぎ こんにやく さとう あぶら 緑 ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん	<b>12日</b> こんぶ サラダ  こめこパン  イタリアン スパゲティ  いちご  エネルギー たんぱく質 小 615kcal 24.8g 中 773kcal 31.3g	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ぶたにく こんぶ こめこパン あぶら スパゲティ さとう ごまあぶら 緑 ピーマン いちご にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ マッシュルーム	<b>13日 味めぐり・・・富山県</b> さけのしおやき  おすわい  ごはん  ごじる  エネルギー たんぱく質 小 603kcal 24.6g 中 762kcal 30.5g	ぎゅうにゅう みそ さけ ひじき こめ さといも さとう 緑 にんじん しいたけ しめじ ねぎ しょうが きりぼしだいこん
<b>16日 旬・・・鯛のレモン煮</b> 鯛の レモンに  コーンピラフ  クリーム スープ  エネルギー たんぱく質 小 659kcal 26.7g 中 843kcal 33.4g	ぎゅうにゅう たい ぶたにく とりにく とうにゅう こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん にんじん たまねぎ コーン えだまめ かぼちゃ レモン チンゲンサイ	<b>17日</b> じゃがいもといかの ケチャップいため  パン  にらたま スープ  せとか  エネルギー たんぱく質 小 620kcal 27.2g 中 756kcal 33.1g	ぎゅうにゅう たまご とうふ いか パン じゃがいも あぶら でんぶん さとう たまねぎ せとか 緑 えだまめ せとか	<b>18日</b> りんまん  かふう サラダ  ごはん  マーボー どうふ  エネルギー たんぱく質 小 696kcal 26.1g 中 851kcal 31.7g	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ こめ はるさめ りんまん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら にんにく しいたけ しょうが きくらげ たけのこ だいこん きゅうり きょうねぎ コーン たまねぎ にんじん	<b>19日</b> テリコンカン  ござかな  ごはん  はくさいと ベーコンの スープ  エネルギー たんぱく質 小 629kcal 26.4g 中 792kcal 31.9g	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン だいず にぼし こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも 緑 セロリ パセリ にんじん たまねぎ はくさい トマト にんにく	<b>20日</b> しゅん ぶん ひ <b>春分の日</b>	
<b>23日</b> ごまドレッシング サラダ  むぎごはん  カレーライス (ルー)  エネルギー たんぱく質 小 654kcal 21.1g 中 830kcal 25.7g	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ぎゅうにく こめ さとう むぎ あぶら じゃがいも くらざとう 緑 にんにく えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	<b>24日</b> ししやものからあげ (小)2び (中)3び  レモンふうみづけ  ごはん  ごもくに  エネルギー たんぱく質 小 631kcal 28.0g 中 822kcal 35.7g	ぎゅうにゅう ひらてん だいず とりにく かつししやも (か)リン こめ でんぶん こんにやく さとう あぶら こむぎこ 緑 にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ きゅうり キャベツ レモン	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>富山県の味めぐり</b></p> <p>こんげつ とやまけん あじ            富山県の味めぐりです。            「具汁」、「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「具」といいます。この具を、豆腐や旬の野菜などと一緒、だし汁で煮て味噌で味付けしたものが具汁です。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、だいこん、大根やにんじんの野菜を千切りにし、合わせ酢で味付けした料理です。「お酢あえ」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。</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>しゅん さかな やさい くだもの</p> <p>ひじき こまつな せとか            たい みつば デコポン</p> </div>				

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) キャベツ(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) にら(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) デコポン(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】  
 ※ 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>