



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) 		3日 		4日 		5日 		6日 行事食・・・卒業祝い (赤飯) 	
赤	黄	赤	黄	赤	黄	赤	黄	赤	黄
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
小 652kcal	24.7g	小 602kcal	26.0g	小 631kcal	24.3g	小 603kcal	22.8g	小 606kcal	21.4g
中 824kcal	30.8g	中 753kcal	32.6g	中 799kcal	29.5g	中 749kcal	27.9g	中 749kcal	25.0g
9日 		10日 		11日 		12日 		13日 味めぐり・・・富山県 	
赤	黄	赤	黄	赤	黄	赤	黄	赤	黄
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
小 655kcal	22.8g	小 623kcal	26.4g	小 662kcal	25.8g	小 605kcal	24.5g	小 616kcal	25.8g
中 826kcal	27.2g	中 773kcal	32.1g	中 841kcal	32.1g	中 765kcal	31.1g	中 780kcal	31.9g
16日 旬・・・鯛のレモン煮 		17日 		18日 		19日 		20日 	
赤	黄	赤	黄	赤	黄	赤	黄	赤	黄
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
小 719kcal	30.0g	小 629kcal	27.8g	小 596kcal	24.8g	小 621kcal	28.4g	小 616kcal	25.8g
中 890kcal	37.3g	中 780kcal	34.5g	中 751kcal	30.4g	中 765kcal	34.5g	中 780kcal	31.9g
23日 		24日 		富山県の味めぐり <p>こんげつ、とやまけん あじ 富山県の味めぐりです。今月は、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に、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てきました。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>		卒業おめでとうございます 		旬の魚・野菜・果物 	
赤	黄	赤	黄	赤		赤		赤	
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
小 641kcal	23.5g	小 641kcal	23.5g	小 596kcal	24.8g	小 621kcal	28.4g	小 616kcal	25.8g
中 808kcal	28.4g	中 808kcal	28.4g	中 751kcal	30.4g	中 765kcal	34.5g	中 780kcal	31.9g

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

※ 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>