

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>1日</p> <p>フレンチサラダ こめこパン イタリアンスパゲティ デコボン</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 617kcal</td><td>25.2g</td></tr> <tr><td>中 778kcal</td><td>31.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	25.2g	中 778kcal	31.6g	<p>2日 行事食…ひなまつり (ちらしずし、ひなあられ)</p> <p>ホキのいそべあげ ちらしずし かきたまじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 804kcal</td><td>33.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	25.8g	中 804kcal	33.2g	<p>3日</p> <p>こんぶサラダ ピラフ クリームスープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 607kcal</td><td>20.7g</td></tr> <tr><td>中 772kcal</td><td>25.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	20.7g	中 772kcal	25.6g	<p>4日</p> <p>きりぼしだいこんとひじきのもの アーモンド(小・中) もちむぎごはん ちゅうかどんぶり(く)</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 665kcal</td><td>29.3g</td></tr> <tr><td>中 847kcal</td><td>36.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 665kcal	29.3g	中 847kcal	36.7g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 617kcal	25.2g																																	
中 778kcal	31.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 626kcal	25.8g																																	
中 804kcal	33.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 607kcal	20.7g																																	
中 772kcal	25.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 665kcal	29.3g																																	
中 847kcal	36.7g																																	
<p>7日 行事食…卒業祝い(赤飯)</p> <p>プリンタルト キャベツのおひたし たいのころもあげ せきはん すましじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 729kcal</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>中 891kcal</td><td>33.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 729kcal	27.5g	中 891kcal	33.8g	<p>8日</p> <p>かいそうサラダ ひめむぎあげパン ビーフシチュー</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 608kcal</td><td>23.2g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>28.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	23.2g	中 769kcal	28.8g	<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>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 621kcal</td><td>24.5g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>30.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	24.5g	中 781kcal	30.8g	<p>10日</p> <p>きよみタンゴール だいずいりドライカレー もちむぎごはん はくさいとベーコンのスープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 649kcal</td><td>25.2g</td></tr> <tr><td>中 839kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 649kcal	25.2g	中 839kcal	32.1g	<p>11日 旬…三ツ葉入りかき揚げ</p> <p>つくだに みつばいりかきあげ ごはん はちはいどうふ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 695kcal</td><td>26.5g</td></tr> <tr><td>中 879kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 695kcal	26.5g	中 879kcal	32.3g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 729kcal	27.5g																																	
中 891kcal	33.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 608kcal	23.2g																																	
中 769kcal	28.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 621kcal	24.5g																																	
中 781kcal	30.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 649kcal	25.2g																																	
中 839kcal	32.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 695kcal	26.5g																																	
中 879kcal	32.3g																																	
<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>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 647kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 820kcal</td><td>33.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 647kcal	26.4g	中 820kcal	33.4g	<p>15日</p> <p>ごまドレッシングサラダ ことうパン たまごうどん だいずいりこ(小・中)</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 599kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 759kcal</td><td>33.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	26.2g	中 759kcal	33.2g	<p>16日</p> <p>せとか かふうサラダ ごはん マーボー豆腐</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 762kcal</td><td>30.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	24.6g	中 762kcal	30.3g	<p>17日</p> <p>とりにくとやさしいためものチーズ ごはん ビーフじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>33.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	27.5g	中 752kcal	33.4g	<p>18日</p> <p>おひたし おこのみてん ごはん こまつなみそじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 663kcal</td><td>22.4g</td></tr> <tr><td>中 842kcal</td><td>27.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 663kcal	22.4g	中 842kcal	27.5g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 647kcal	26.4g																																	
中 820kcal	33.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 599kcal	26.2g																																	
中 759kcal	33.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 606kcal	24.6g																																	
中 762kcal	30.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 603kcal	27.5g																																	
中 752kcal	33.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 663kcal	22.4g																																	
中 842kcal	27.5g																																	
<p>21日</p> <p>しゅんぶん ひ 春分の日</p>	<p>22日</p> <p>ほうれんそうのおひたし なつとう いかのからあげ ごはん にくじゃが</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 671kcal</td><td>28.6g</td></tr> <tr><td>中 840kcal</td><td>34.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 671kcal	28.6g	中 840kcal	34.6g	<p>23日</p> <p>さんしよくあえ ししゃものカレーあげ ごはん いそに</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 608kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 788kcal</td><td>31.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	24.4g	中 788kcal	31.2g	<p>24日</p> <p>そつぎょうしき 卒業式</p>	<p>しゅん さかな やさいくだもの 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>																		
エネルギー	たんぱく質																																	
小 671kcal	28.6g																																	
中 840kcal	34.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 608kcal	24.4g																																	
中 788kcal	31.2g																																	

牛肉(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>