

# 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 北</b> パンサンデー ゼリー チャーハン わかどりのからあげ やさいスープ エネルギー たんぱく質 小 651kcal 小 24.5g 中 821kcal 中 30.7g	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく 赤 こめ さとう あぶら ごま 黄 だんぷん はるさめ ごまあぶら レモンゼリー 緑 にんじん たまねぎ キャベツ パセリ しょうが きゅうり	<b>3日 行事食…ひなまつり (ちらしずし)</b> キャベツのおひたし ちらしずし ホキのあられあげ すましじる エネルギー たんぱく質 小 612kcal 小 25.0g 中 782kcal 中 31.2g	ぎゅうにゅう たまご 赤 こめ あられ あぶら こめこ こもぎこ さとう 黄 しいたけ たけのこ ごぼう 緑 にんじん さやいんげん えのきたけ キャベツ 産地産物	<b>4日 北</b> こんぶ サラダ こめこパン ビーフシチュー エネルギー たんぱく質 小 598kcal 小 25.6g 中 740kcal 中 31.8g	ぎゅうにゅう こんぶ 赤 こめこパン さとう あぶら じゃがいも くるごとう ごまあぶら 黄 トマト にんじん にんじん たまねぎ 緑 さやいんげん キャベツ 産地産物 きゅうり コーン	<b>5日 行事食…卒業祝い (赤飯)</b> おひたし せきはん さんしょくあげ けんちんじる エネルギー たんぱく質 小 575kcal 小 20.7g 中 737kcal 中 25.7g	ぎゅうにゅう えび 赤 こめ あぶら もちごめ こむぎこ あずき 黄 ごぼう たまねぎ にんじん こまつな しめじ ねぎ 緑 さやいんげん かぼちゃ キャベツ 産地産物	<b>6日 北</b> チリコンカン せとか 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 616kcal 小 23.7g 中 780kcal 中 29.2g	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず 赤 こめ じゃがいも あぶら 黄 セロリ パセリ にんじん たまねぎ はくさい 緑 トマト せとか 産地産物
<b>9日</b> きりほしだいこんと ひじきのにも もちむぎ ごはん しみどうふ どんぶり(ぐ)                     エネルギー たんぱく質 小 613kcal 小 25.0g 中 791kcal 中 31.3g	ぎゅうにゅう たまご とりにく こらや豆腐 ひらてん ひじき 赤 こめ だんぷん 黄 もちむぎ さとう あぶら こむぎこ 緑 ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ きりほしだいこん ごぼう	<b>10日 味めぐり…富山県</b> おすわい ごはん さけのからあげ こじる エネルギー たんぱく質 小 603kcal 小 24.6g 中 767kcal 中 31.0g	ぎゅうにゅう みそ さけ ひじき 赤 こめ さいとも あぶら だんぷん さとう 黄 にんじん しいたけ しめじ ねぎ しょうが だいこん	<b>11日 北</b> じゃがいも いかの グチャップいため ごはん にらたまスープ エネルギー たんぱく質 小 579kcal 小 22.5g 中 763kcal 中 29.2g	ぎゅうにゅう チーズ 赤 とうふ たまご いか 黄 こめ だんぷん あぶら じゃがいも さとう 緑 セロリ にら たまねぎ えだまめ	<b>12日</b> ごまドレッシング サラダ ごまごはん むぎごはん カレーライス(ルー)                     エネルギー たんぱく質 小 669kcal 小 23.6g 中 844kcal 中 28.3g	ぎゅうにゅう チーズ 赤 こめ ごま さとう 黄 むぎ さとう 緑 たまねぎ にんじん にんにく えだまめ キャベツ 産地産物	<b>13日</b> ホキの カシューナッツ いため パン ミネストローネ きよみタンゴール エネルギー たんぱく質 小 623kcal 小 26.4g 中 776kcal 中 32.2g	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ 赤 パン だんぷん じゃがいも あぶら 黄 さとう マカロニ さとう カシューナッツ 緑 セロリ パセリ キャベツ 産地産物 にんじん たまねぎ ピーマン タンゴール
<b>16日</b> レモンふうみづけ ごはん やしししゃも ごもくに エネルギー たんぱく質 小 614kcal 小 27.9g 中 798kcal 中 35.6g	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ だいず 赤 こめ にんじん あぶら さとう だんぷん 黄 たけのこ にんじん ごぼう 緑 さやいんげん きゅうり レモン キャベツ 産地産物	<b>17日</b> 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 596kcal 小 24.8g 中 751kcal 中 30.4g	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ 赤 こめ はるさめ あぶら さとう だんぷん ごまあぶら 黄 にんにく しいたけ しょうが コーン たけのこ きくらげ にら だいこん きょうねぎ きゅうり たまねぎ にんじん	<b>18日</b> ドレッシング サラダ ひめむぎパン ようふう にこみ だいずかりんとう エネルギー たんぱく質 小 601kcal 小 25.9g 中 751kcal 中 32.5g	ぎゅうにゅう とりにく ポークウイナー だいず 赤 パン だんぷん 黄 じゃがいも さとう あぶら くるごとう 緑 たまねぎ コーン キャベツ 産地産物 セロリ パセリ だいこん きゅうり	<b>19日 北</b> ごまあえ のり ごはん おおばばいにくあげ こまつなのみそじる エネルギー たんぱく質 小 664kcal 小 26.7g 中 845kcal 中 32.7g	ぎゅうにゅう たまご のり 赤 こめ さとう ごま 黄 じゃがいも さとう あぶら パン 緑 たまねぎ ねぎ しそ うめ にんじん ほうれんそう キャベツ 産地産物	<b>20日</b> しゅんぶん ひ 春分の日	
<b>23日</b> 旬…鯛のレモン煮 たいのレモンに コーンピラフ クリーム スープ エネルギー たんぱく質 小 736kcal 小 28.0g 中 919kcal 中 35.0g	ぎゅうにゅう たい 赤 こめ 黄 だんぷん あぶら じゃがいも さとう えだまめ コーン たまねぎ にんじん かぼちゃ チンゲンサイ レモン	<b>24日</b> ひじき サラダ パン ちゅうか いため デコボン エネルギー たんぱく質 小 602kcal 小 23.7g 中 759kcal 中 29.5g	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ひじき 赤 パン あぶら はるさめ さとう 黄 しょうが にんじん しいたけ きくらげ だいこん ねぎ きゅうり たまねぎ コーン 緑 たまねぎ たけのこ キャベツ 産地産物 デコボン	<b>富山県の味めぐり</b> とやま けん あじ 富山県の味めぐり こんげつ とやまけん あじ 今日は、富山県の味めぐりです。 「奥汁」、「おすわい」は富山県の郷土料理です。 だいず ひたばん みず ひた 大豆を一晚、水に浸して、すりつぶしたものを「奥」といいます。この奥を、とうふ、しゅんぶん、やさい いっしょ じる に みそ あじつ じる からだあたし するもの とく ふゆ つく 一緒に、だし汁で煮て味噌で味付けしたものが奥汁です。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、だいこん やさい、せんぎ、あず あじ りょうり 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 いろあ いわ とき た りょうり むかし した 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。					しゅん さかな やさい くだもの 旬の魚・野菜・果物 ひじき こまつな せとか たい みつば デコボン

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) きのうり(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>