



# 令和4年3月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>あじ 味めぐり【大分県】</b>                  おおいだ けん                  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。ポン酢や酢じ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><b>1日</b>                  いそあえ                  さばのみそに                  ごはん                  けんちん                  じる</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 647kcal 小 26.4g                  中 824kcal 中 33.9g</p>	<p><b>2日</b>                  フレンチ                  サラダ                  こめこパン                  イタリアン                  スパゲティ                  カラフルオムレツ</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 692kcal 小 30.9g                  中 873kcal 中 38.7g</p>	<p><b>3日</b>                  行事食…ひなまつり                  (ちらしずし、ひなあられ)                  キャバツのおひたし                  ひなあられ                  さかなのいそべあげ                  ちらしずし                  すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 592kcal 小 21.9g                  中 763kcal 中 28.3g</p>	<p><b>4日</b>                  こんぶサラダ                  チキンピラフ                  いかのさらさあげ                  クリーム                  スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 654kcal 小 26.6g                  中 845kcal 中 33.6g</p>
<p><b>7日</b>                  ごまあえ                  なつとう                  ごはん                  にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 638kcal 小 23.3g                  中 793kcal 中 28.4g</p>	<p><b>8日</b>                  行事食…卒業祝い(赤飯)                  そくせきづけ                  すだちゼリー                  たいのこうみあげ                  せきはん                  かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 639kcal 小 25.9g                  中 805kcal 中 32.4g</p>	<p><b>9日</b>                  チーズ                  じゃがいも                  いかの                  ケチャップいため                  ひめむぎパン                  ビーフンじる</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 630kcal 小 27.1g                  中 773kcal 中 32.6g</p>	<p><b>10日</b>                  かふう                  サラダ                  アーモンド                  ごはん                  マーボー                  豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 662kcal 小 27.2g                  中 806kcal 中 32.0g</p>	<p><b>11日</b>                  チリコン                  カン                  ごはん                  はくさいと                  パーコンの                  スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 624kcal 小 23.7g                  中 783kcal 中 28.9g</p>
<p><b>14日</b>                  味めぐり…大分県                  かほすあえ                  とりてん                  (アーモンドいり)                  ごはん                  みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 643kcal 小 25.1g                  中 820kcal 中 31.5g</p>	<p><b>15日</b>                  ギョウザ                  ポイルキャバツ                  もちむぎ                  ごはん                  ちゅうか                  どんぶ(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 632kcal 小 25.3g                  中 777kcal 中 30.4g</p>	<p><b>16日</b>                  とりにくの                  うめソース                  やき                  こくとうパン                  ミネストローネ                  せとか</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 645kcal 小 31.0g                  中 797kcal 中 38.1g</p>	<p><b>17日</b>                  旬…三つ葉入りかき揚げ                  つくだに                  みつばいり                  かきあげ                  もちむぎ                  ごはん                  はちはい                  豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 699kcal 小 26.2g                  中 864kcal 中 32.8g</p>	<p><b>18日</b>                  きりほしだいこんと                  ひじきのもの                  デコボン                  ごはん                  カレーうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 614kcal 小 20.3g                  中 752kcal 中 24.3g</p>
<p><b>21日</b>                  しゅんぶん                  ひ  <b>春分の日</b></p>	<p><b>22日</b>                  さんしよくあえ                  ししよものなんばんづけ                  (小)ヨーグルト                  ごはん                  いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 722kcal 小 27.9g                  中 783kcal 中 29.5g</p>	<p><b>23日</b>                  かいそう                  サラダ                  パン                  ビーフ                  シチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 620kcal 小 24.8g                  中 761kcal 中 28.7g</p>	<p><b>24日</b>                  おひたし                  おこのみてん                  ごはん                  こまつなの                  みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 585kcal 小 19.8g                  中 746kcal 中 24.2g</p>	<p>しゅん さかな やさい くだもの  <b>旬の魚・野菜・果物</b></p>

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地  
 牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) かに(鳥取) めひかり(宮崎) たい(愛媛) いか(南米) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) 平天(北海道) 大豆(北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取) チンゲン菜(徳島・福岡・熊本) ほうれん草(愛媛・徳島) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(熊本・愛媛・徳島・岡山) ごぼう(北海道・青森・岡山) 白菜(愛媛) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) じゃがいも(北海道・松山・愛媛・長崎) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉) たまねぎ(北海道) たけのこ(愛媛) はれひめ(愛媛) ポンカン(愛媛) いちご(愛媛・熊本) きくらげ(愛媛) ひじき(松山) しいたけ(日本) わかめ(日本)

※ (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>