



学校給食で食べたい 我が家の献立
ご家庭で食べられている献立を、学校給食に取り入れました。お楽しみに！

令和3年3月 予定献立表



Main table containing daily meal plans from Monday to Friday. Each day's entry includes a title, illustrations of food items, a list of ingredients, and nutritional information (Energy, Protein, Fat) for small and medium portions.

宮崎県の味めぐり
今月は、宮崎県の味めぐりです。北部にある高千穂町では、毎年11月半ばから2月にかけて、集落ごとに豊作を願い、歌とともに舞う神楽が奉納されます。夜を徹して舞われる夜神楽で、村人にふるまわれるのが「神楽煮しめ」です。地元でとれる自然の恵みを使ったごちそうです。
「おび天」は、南部にある日南市の郷土料理です。日向灘の近海でとれる大衆魚を丸ごとすり身にしたものに、豆腐やみそ、くろさとう、くわあ、とちう、黒砂糖を加えて揚げるのが特徴です。

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

牛肉(北海道・愛媛・九州・四国) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) いわし(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・すり身(北海道) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(岩手)
じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(長崎・鹿児島・徳島) みつば(大分・高知・徳島・三重) キャベツ(松山・愛媛・愛知・熊本) きゅうり(高知・愛媛・熊本・宮崎) ごぼう(北海道・青森・鹿児島・岡山) たけのこ(愛媛)
だいこん(長崎・熊本・大分・香川・鹿児島・宮崎) たまねぎ(北海道・兵庫・愛媛) はくさい(長崎・徳島・愛媛・熊本) 清見タンゴール(愛媛) せとか(愛媛) デコボン(愛媛) えのき茸(愛媛・宮崎・長野・熊本) しめじ(香川・福岡) しいたけ(九州) きくらげ(愛媛)

※ (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