



# 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</b>  エネルギー たんぱく質 小 640kcal 23.9g 中 811kcal 29.6g	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なつとう こめ こんにやく じゃがいも あぶら さとう えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	<b>3日 行事食…ひなまつり(ちらしずし)</b>  エネルギー たんぱく質 小 608kcal 24.8g 中 780kcal 31.0g	ぎゅうにゅう うずらたまご わかめ たまご こめ さとう じゃがいも こめこ こむぎこ あられ しいたけ にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん たまねぎ えのきたけ	<b>4日</b>  エネルギー たんぱく質 小 620kcal 24.8g 中 787kcal 30.1g	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ホキ こめ さとう じゃがいも あぶら マカロニ でんぶん カシューナッツ にんじん だいこん パセリ セロリ たまねぎ こまつな キャベツ	<b>5日 行事食…卒業祝い(赤飯)</b>  エネルギー たんぱく質 小 623kcal 21.4g 中 783kcal 26.1g	ぎゅうにゅう とりにく えび やき豆腐 たまご こめ あぶら こむぎこ あずき こんにやく ごまあぶら ごぼう キャベツ にんじん こまつな しめじ ねぎ たまねぎ かぼちゃ さやいんげん	<b>6日</b>  エネルギー たんぱく質 小 629kcal 27.8g 中 783kcal 34.5g	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず パン じゃがいも あぶら セロリ パセリ にんじん たまねぎ はくさい トマト にんにく
<b>9日</b>  エネルギー たんぱく質 小 661kcal 25.7g 中 839kcal 32.0g	ぎゅうにゅう たまご とりにく こうや豆腐 ひらてん ひじき こめ こむぎこ もちむぎ さとう でんぶん あぶら ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう きりぼしだいこん	<b>10日 味めぐり…富山県</b>  エネルギー たんぱく質 小 603kcal 24.6g 中 762kcal 30.5g	ぎゅうにゅう あげ みそ さけ とうふ さけ ひじき こめ こむぎこ さといも あぶら でんぶん さとう にんじん しいたけ しめじ ねぎ しょうが きりぼしだいこん	<b>11日</b>  エネルギー たんぱく質 小 610kcal 27.8g 中 773kcal 34.2g	ぎゅうにゅう たまご とりにく えび ちくわ こめ こんにやく さとう こむぎ あぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも しいたけ にんにく ビーマン しめじ えだまめ セロリ なら たまねぎ	<b>12日</b>  エネルギー たんぱく質 小 669kcal 23.6g 中 844kcal 28.3g	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく にぼし こめ さとう むぎ ごま あぶら じゃがいも くるごとう にんにく えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	<b>13日</b>  エネルギー たんぱく質 小 622kcal 22.2g 中 782kcal 27.7g	ぎゅうにゅう わかめ とさか のり こんぶ ふのり パン あぶら スパゲティ さとう ごまあぶら ビーマン せとか にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ マッシュルーム
<b>16日</b>  エネルギー たんぱく質 小 631kcal 24.3g 中 886kcal 31.3g	ぎゅうにゅう みそ とりにく のり あげ とうふ こめ ごま じゃがいも (中)プリン でんぶん あぶら さとう こまつな しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう	<b>17日</b>  エネルギー たんぱく質 小 596kcal 24.8g 中 751kcal 30.4g	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ こめ はるさめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら にんにく しいたけ しょうが きくらげ たけのこ だいこん なら きゅうり コーン きょうねぎ たまねぎ にんじん	<b>18日</b>  エネルギー たんぱく質 小 601kcal 25.9g 中 751kcal 32.5g	ぎゅうにゅう とりにく だいず ポークウィンナー パン くるごとう じゃがいも あぶら さとう でんぶん キャベツ コーン にんじん たまねぎ パセリ セロリ だいこん きゅうり	<b>19日 旬…鯛のレモン煮</b>  エネルギー たんぱく質 小 657kcal 27.6g 中 840kcal 34.6g	ぎゅうにゅう ぶたにく たい とりにく とうにゅう こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん にんじん たまねぎ コーン えだまめ かぼちゃ レモン チンゲンサイ	<b>20日</b>  しゅん ぎょ・やさい・くだもの <b>春分の日</b>	
<b>23日</b>  エネルギー たんぱく質 小 688kcal 28.1g 中 821kcal 35.7g	ぎゅうにゅう ひらてん だいず こんぶ とりにく がつししゃも(か'り) こめ でんぶん こんにやく (小)ゼリー さとう あぶら こむぎこ にんじん さやいんげん コーン たけのこ きゅうり キャベツ レモン	<b>24日</b>  エネルギー たんぱく質 小 601kcal 23.7g 中 765kcal 25.9g	ぎゅうにゅう うずらたまご のり ぶたにく ひじき パン あぶら はるさめ さとう にんにく しいたけ しょうが コーン たけのこ きゅうり たまねぎ だいこん キャベツ きよみタンゴール きくらげ	<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 今月は、富山県の味めぐりです。 「呉汁」、「おすわい」は富山県の郷土料理です。 だいず ひとほん みず ひた 大豆を一晚、水に浸して、すりつぶしたものを「呉」といいます。この呉を、豆腐や旬の野菜などと いっしょに、だし汁で煮て味噌で味付けしたものが呉汁です。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 おすわいは、大根やにんじん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。					

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージールランド) 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) ビーマン(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) なら(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  
 ※ 週に1回程度みかんジュースがつかます。  
 ※ 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>