




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>味めぐり【大分県】</p> <p>あじ おおいだ けん 今月の味めぐり献立は、『大分県』です。 鶏肉が高価な食材だった時代、家庭では衣がたっぷり ついた『とり天』が作られていました。 厚い衣がかさ増しになり、家族全員が 鶏肉を味わうことができたからです。 とり天は、現在でも各家庭で日常的 に食べられている、大分県の郷土料理 です。</p> 	<p>1日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう たまご ぶたにく</p> <p>黄 こめ あぶら こむぎこ パンこ ごま</p> <p>緑 ねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう キャベツ たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 674kcal 22.9g 中 841kcal 28.1g</p>	<p>2日</p> <p>赤 チーズ フレンチ サラダ</p> <p>黄 こめこパン あぶら さとう スパゲティ</p> <p>緑 マッシュルーム たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 25.6g 中 791kcal 31.2g</p>	<p>3日 行事食・・・ひなまつり (ちらしずし、ひなあられ)</p> <p>赤 ぎゅうにゅう わかめ あおのり たまご ホキ とうふ (小)のり</p> <p>黄 かつおのおひたし ひなあられ ホキのいそべあげ ちらしずし すましじる (小)のり</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 607kcal 24.5g 中 772kcal 30.1g</p>	<p>4日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく</p> <p>黄 こめ じゃがいも さとう あぶら バター マカロニ</p> <p>緑 セロリ たまねぎ キャベツ にんじん さやいんげん しいたけ ねぎ マッシュルーム</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 643kcal 21.3g 中 799kcal 25.2g</p>
<p>7日</p> <p>赤 なつとう ごまあえ</p> <p>黄 ごはん にじやが</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 638kcal 24.2g 中 807kcal 30.0g</p>	<p>8日 行事食・・・卒業祝い(赤飯)</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう ぎゅうにゅう</p> <p>黄 こめ さとう こんにやく じゃがいも あぶら</p> <p>緑 にんじん さやいんげん たまねぎ ほうれんそう キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 632kcal 26.7g 中 788kcal 33.4g</p>	<p>9日</p> <p>赤 チリコンカン</p> <p>黄 ひめむぎパン はくさいと ベーコンの スープ</p> <p>緑 くだもの</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 650kcal 28.0g 中 798kcal 34.5g</p>	<p>10日</p> <p>赤 かふう サラダ</p> <p>黄 ごはん マーボー どうふ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 589kcal 24.3g 中 745kcal 30.0g</p>	<p>11日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく ヨーグルト</p> <p>黄 こめ ごまあぶら ピーマン さとう あぶら</p> <p>緑 もやし レモン にんじん にんにく きゅうり キャベツ コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 23.9g 中 773kcal 29.4g</p>
<p>14日 味めぐり・・・大分県</p> <p>赤 かぼすあえ とりてん</p> <p>黄 ごはん みそじる</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 624kcal 24.6g 中 783kcal 31.1g</p>	<p>15日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう みそ あげ たまご とりにく</p> <p>黄 こめ さとう あぶら こむぎこ さとう</p> <p>緑 ねぎ かぼす キャベツ きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 24.1g 中 762kcal 30.1g</p>	<p>16日</p> <p>赤 そくせきづけ</p> <p>黄 わかめ かやくうどん</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 584kcal 24.9g 中 750kcal 31.9g</p>	<p>17日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう わかめ たまご ちくわ えび たまご</p> <p>黄 うどん でんぶ あぶら さとう</p> <p>緑 にんじん ねぎ しいたけ しょうが たくあん はくさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 668kcal 32.7g 中 812kcal 40.0g</p>	<p>18日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう あげ とうふ ちくわ とりにく</p> <p>黄 パン あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら</p> <p>緑 キャベツ にんじん コーン きゅうり たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 23.6g 中 779kcal 28.9g</p>
<p>21日</p> <p>しゅんぶん ひ 春分の日</p>	<p>22日</p> <p>赤 さんしょくあえ ホキのレモンに</p> <p>黄 ごはん いそに</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 650kcal 26.7g 中 808kcal 32.8g</p>	<p>23日</p> <p>赤 (小)ゼリー かいそう サラダ</p> <p>黄 いちごジャム ビーフ シチュー</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 688kcal 22.2g 中 791kcal 27.8g</p>	<p>24日</p> <p>赤 おひたし おこのみてん</p> <p>黄 ごはん こまつなの みそじる</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 611kcal 21.3g 中 789kcal 26.5g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゅん さかな やさい くだもの たい ひじき デコボン きよみタンゴール</p>

牛(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
・・・南調理場独自献立

※ 食材の都合で献立を変更することがあります。
 ※ 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>