

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>あじ おおいだ けん 味めぐり【大分県】</p> <p>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、鶏肉にしょうゆやにんにくで下味をつけ、天ぷらにした郷土料理です。ポン酢や酢し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>1日</p> <p>赤 フレンチサラダ</p> <p>黄 こめこパン イタリアンスパゲティ</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 コーン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>25.5g</td></tr> <tr><td>中 778kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	25.5g	中 778kcal	31.9g	<p>2日 行事食…ひなまつり(ちらしずし、ひなあられ)</p> <p>赤 ちらしずし</p> <p>黄 ホキのいそべあげ すましじる</p> <p>緑 しいたけ ねぎ えのきたけ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 589kcal</td><td>22.3g</td></tr> <tr><td>中 756kcal</td><td>28.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 589kcal	22.3g	中 756kcal	28.9g	<p>3日</p> <p>赤 こんぶサラダ</p> <p>黄 パン クリームスープ</p> <p>緑 だいずかりんとう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 759kcal</td><td>31.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	25.6g	中 759kcal	31.5g	<p>4日</p> <p>赤 かふうサラダ</p> <p>黄 こぎかな マーボー豆腐</p> <p>緑 しいたけ だいこん きゅうり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 605kcal</td><td>26.6g</td></tr> <tr><td>中 761kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	26.6g	中 761kcal	32.3g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 615kcal	25.5g																																	
中 778kcal	31.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 589kcal	22.3g																																	
中 756kcal	28.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 611kcal	25.6g																																	
中 759kcal	31.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 605kcal	26.6g																																	
中 761kcal	32.3g																																	
<p>7日 行事食…卒業祝い(赤飯)</p> <p>赤 たいのなんばんづけ</p> <p>黄 せきはん かきたまじる</p> <p>緑 ねぎ えのきたけ たまねぎ ピーマン にんじん レモン</p> <p>たちばな調理場も3月卒業です!</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 624kcal</td><td>24.8g</td></tr> <tr><td>中 791kcal</td><td>30.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 624kcal	24.8g	中 791kcal	30.9g	<p>8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 きよみタンゴール</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 634kcal</td><td>28.2g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>34.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 634kcal	28.2g	中 781kcal	34.6g	<p>9日</p> <p>赤 おこのみでん</p> <p>黄 ごはん ぶたじる</p> <p>緑 ねぎ きょうねぎ だいこん にんじん ごぼう キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 637kcal</td><td>23.8g</td></tr> <tr><td>中 819kcal</td><td>29.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 637kcal	23.8g	中 819kcal	29.6g	<p>10日</p> <p>赤 チーズ かいそうサラダ</p> <p>黄 パン ビーフシチュー</p> <p>緑 ねぎ きょうねぎ だいこん にんじん ごぼう キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 775kcal</td><td>30.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	25.4g	中 775kcal	30.5g	<p>11日</p> <p>赤 ひじきときりぼしだいこんのあえもの</p> <p>黄 ちゅうかどんぶり(ぐ)</p> <p>緑 しょうが しいたけ ねぎ はくさい</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 617kcal</td><td>24.7g</td></tr> <tr><td>中 780kcal</td><td>30.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	24.7g	中 780kcal	30.9g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 624kcal	24.8g																																	
中 791kcal	30.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 634kcal	28.2g																																	
中 781kcal	34.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 637kcal	23.8g																																	
中 819kcal	29.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 626kcal	25.4g																																	
中 775kcal	30.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 617kcal	24.7g																																	
中 780kcal	30.9g																																	
<p>14日</p> <p>赤 いそあえ</p> <p>黄 さばのみそに</p> <p>緑 ごはん けんちんじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 647kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 820kcal</td><td>33.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 647kcal	26.4g	中 820kcal	33.4g	<p>15日</p> <p>赤 ごまドレッシングサラダ</p> <p>黄 こくとうパン カレーうどん</p> <p>緑 にんじん たまねぎ こまつな キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 591kcal</td><td>21.6g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>26.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 591kcal	21.6g	中 752kcal	26.8g	<p>16日 旬…三つ葉入りかき揚げ</p> <p>赤 つくだに みつばいりかき揚げ</p> <p>黄 もちむぎごはん はちはい豆腐</p> <p>緑 ねぎ しいたけ みつば たまねぎ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 682kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 862kcal</td><td>31.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 682kcal	25.8g	中 862kcal	31.6g	<p>17日</p> <p>赤 ぶたにくのチーズまき</p> <p>黄 パン ビーフじる</p> <p>緑 せとか</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 721kcal</td><td>27.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	23.6g	中 721kcal	27.6g	<p>18日 味めぐり…どてん</p> <p>赤 かぼすあえ</p> <p>黄 とりてん</p> <p>緑 ごはん こまつなみそじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 670kcal</td><td>23.0g</td></tr> <tr><td>中 836kcal</td><td>28.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 670kcal	23.0g	中 836kcal	28.2g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 647kcal	26.4g																																	
中 820kcal	33.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 591kcal	21.6g																																	
中 752kcal	26.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 682kcal	25.8g																																	
中 862kcal	31.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 611kcal	23.6g																																	
中 721kcal	27.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 670kcal	23.0g																																	
中 836kcal	28.2g																																	
<p>21日(春分の日)</p> <p>旬の魚・野菜・果物</p> 	<p>22日</p> <p>赤 ふりかけ ごまあえ</p> <p>黄 ごはん にくじゃが</p> <p>緑 ねぎ ほうれんそう キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 610kcal</td><td>21.5g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>25.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 610kcal	21.5g	中 769kcal	25.9g	<p>23日</p> <p>赤 さんしよくあえ</p> <p>黄 ししゃものカレーあげ 小2び、中3び</p> <p>緑 ごはん いそに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 796kcal</td><td>30.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	24.0g	中 796kcal	30.6g	<p>令和4年度より、新設の垣生調理場での給食開始となり、たちばな調理場は、47年の歴史を閉じます。</p> <p>昭和50年から稼働した「たちばな調理場」は、たくさんの子どもたちに給食を提供できたこと、とてもうれしく思います。 今月は、締めくくりの月です。 7日(月)には、中学3年生と小学6年生、そしてたちばな調理場の巣立ちを祝っての「お祝い給食」です。思いを込めて作ります。</p> <p>今まで、ありがとうございました</p> 																			
エネルギー	たんぱく質																																	
小 610kcal	21.5g																																	
中 769kcal	25.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 613kcal	24.0g																																	
中 796kcal	30.6g																																	

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) デコポン(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…日本の味めぐり献立
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/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>