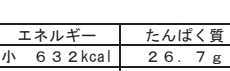
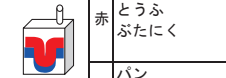
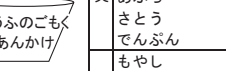
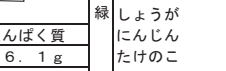
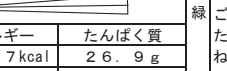
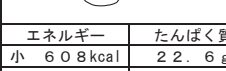
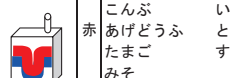
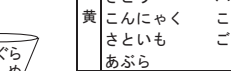
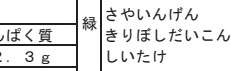
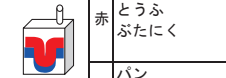
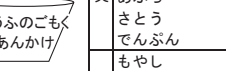
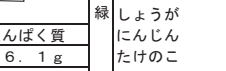
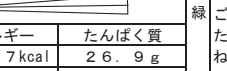
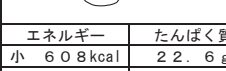
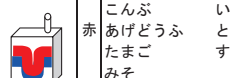
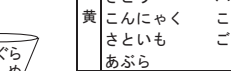
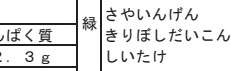
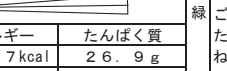
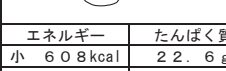
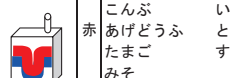
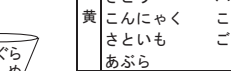
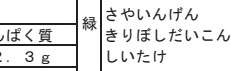
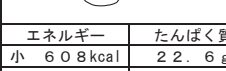
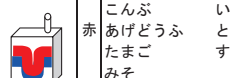
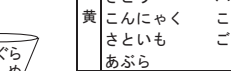
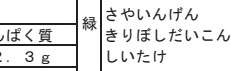
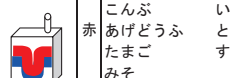
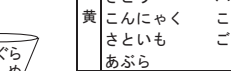
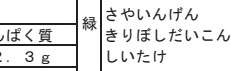
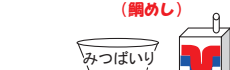
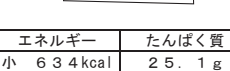
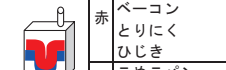
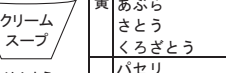
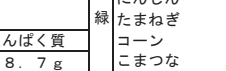
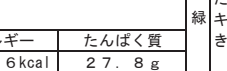
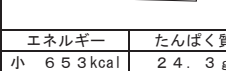
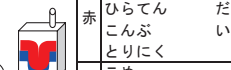
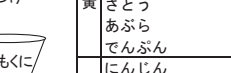
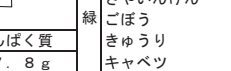
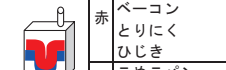
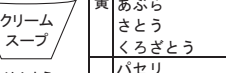
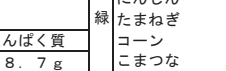
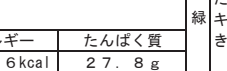
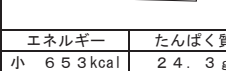
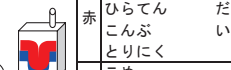
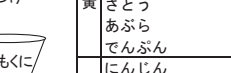
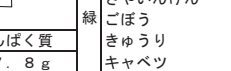
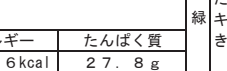
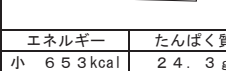
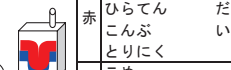
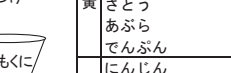
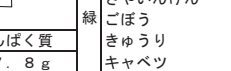
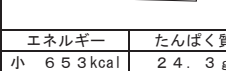
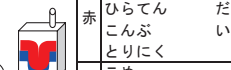
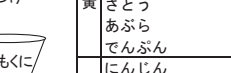
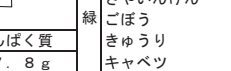
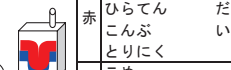
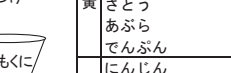
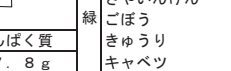
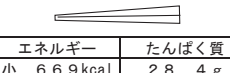
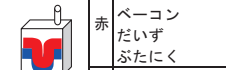
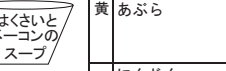
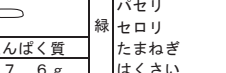
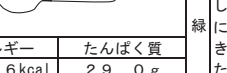
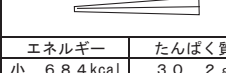
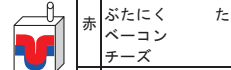
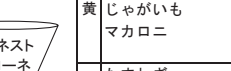
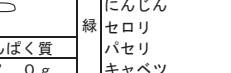
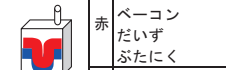
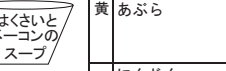
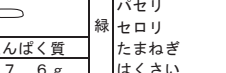
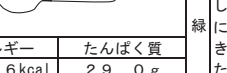
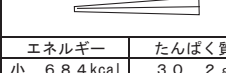
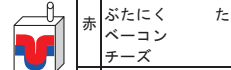
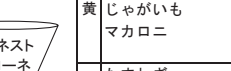
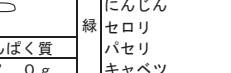
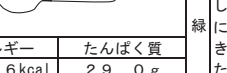
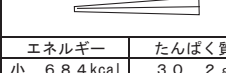
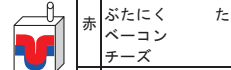
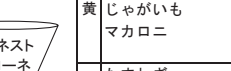
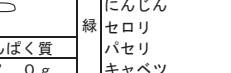
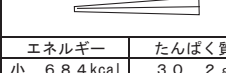
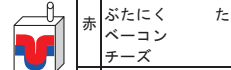
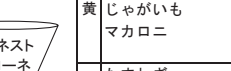
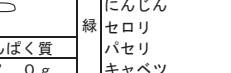
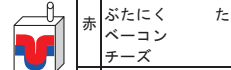
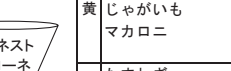
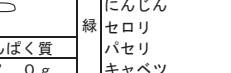
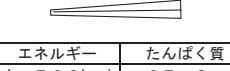
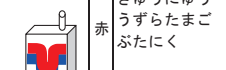
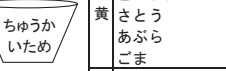
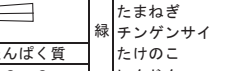
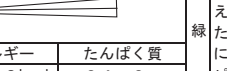
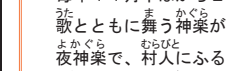
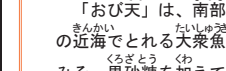
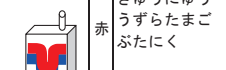
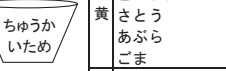
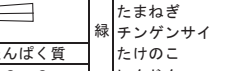
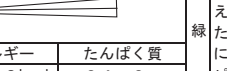
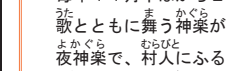
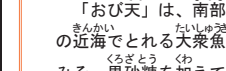
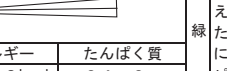
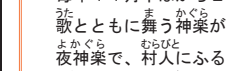
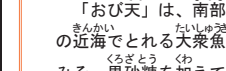
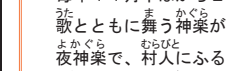
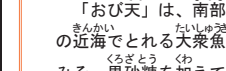




学校給食で食べたい 我が家の献立
ご家庭で食べられている献立を、
学校給食に取り入れました。
お楽しみに！

令和3年3月 予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1日 我が家の献立 優秀作品 赤  のり 黄  ぶたにくのかりかりあげ 緑  ごはん のつべい じる エネルギー たんぱく質 小 632kcal 26.7g 中 801kcal 32.7g <td colspan="2">2日 赤  のり 黄  かふう サラダ 緑  ことうパン とうふのごもく あんかけ エネルギー たんぱく質 小 607kcal 26.1g 中 759kcal 32.6g <td colspan="2">3日 行事食・・・ひなまつり (ちらしずし) 赤  ひななあれ 黄  たいの りんごソースに 緑  ちらしずし すましじる エネルギー たんぱく質 小 687kcal 26.9g 中 861kcal 33.0g <td colspan="2">4日 赤  ジャム 黄  ドレッシング サラダ 緑  ひめむぎパン ようふう にこみ エネルギー たんぱく質 小 608kcal 22.6g 中 750kcal 28.1g <td colspan="2">5日 味めぐり・・・宮崎県 赤  おびてん 黄  キャベツのおひたし 緑  ごはん かぐら にしめ エネルギー たんぱく質 小 637kcal 22.3g 中 807kcal 27.0g </td></td></td></td>		2日 赤  のり 黄  かふう サラダ 緑  ことうパン とうふのごもく あんかけ エネルギー たんぱく質 小 607kcal 26.1g 中 759kcal 32.6g <td colspan="2">3日 行事食・・・ひなまつり (ちらしずし) 赤  ひななあれ 黄  たいの りんごソースに 緑  ちらしずし すましじる エネルギー たんぱく質 小 687kcal 26.9g 中 861kcal 33.0g <td colspan="2">4日 赤  ジャム 黄  ドレッシング サラダ 緑  ひめむぎパン ようふう にこみ エネルギー たんぱく質 小 608kcal 22.6g 中 750kcal 28.1g <td colspan="2">5日 味めぐり・・・宮崎県 赤  おびてん 黄  キャベツのおひたし 緑  ごはん かぐら にしめ エネルギー たんぱく質 小 637kcal 22.3g 中 807kcal 27.0g </td></td></td>		3日 行事食・・・ひなまつり (ちらしずし) 赤  ひななあれ 黄  たいの りんごソースに 緑  ちらしずし すましじる エネルギー たんぱく質 小 687kcal 26.9g 中 861kcal 33.0g <td colspan="2">4日 赤  ジャム 黄  ドレッシング サラダ 緑  ひめむぎパン ようふう にこみ エネルギー たんぱく質 小 608kcal 22.6g 中 750kcal 28.1g <td colspan="2">5日 味めぐり・・・宮崎県 赤  おびてん 黄  キャベツのおひたし 緑  ごはん かぐら にしめ エネルギー たんぱく質 小 637kcal 22.3g 中 807kcal 27.0g </td></td>		4日 赤  ジャム 黄  ドレッシング サラダ 緑  ひめむぎパン ようふう にこみ エネルギー たんぱく質 小 608kcal 22.6g 中 750kcal 28.1g <td colspan="2">5日 味めぐり・・・宮崎県 赤  おびてん 黄  キャベツのおひたし 緑  ごはん かぐら にしめ エネルギー たんぱく質 小 637kcal 22.3g 中 807kcal 27.0g </td>		5日 味めぐり・・・宮崎県 赤  おびてん 黄  キャベツのおひたし 緑  ごはん かぐら にしめ エネルギー たんぱく質 小 637kcal 22.3g 中 807kcal 27.0g	
8日 行事食・・・卒業祝い (鯛めし) 赤  みつばいり かきあげ 黄  たいめし みそしる 緑  ごはん のつべい じる エネルギー たんぱく質 小 634kcal 25.1g 中 808kcal 31.7g <td colspan="2">9日 赤  ひじき サラダ 黄  こめこパン クリーム スープ 緑  だいずかりんとう エネルギー たんぱく質 小 628kcal 28.7g 中 779kcal 35.6g <td colspan="2">10日 赤  なつとう 黄  ごま あえ 緑  ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 636kcal 27.8g 中 800kcal 26.7g <td colspan="2">11日 赤  フレンチ サラダ 黄  パン イタリアン スパゲティ 緑  (小中のみ)いちご エネルギー たんぱく質 小 653kcal 24.3g 中 803kcal 28.0g <td colspan="2">12日 「りょう」でくぼる 赤  こいわしのからあげ 黄  あまづづけ 緑  ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 636kcal 27.8g 中 807kcal 34.5g </td></td></td></td>		9日 赤  ひじき サラダ 黄  こめこパン クリーム スープ 緑  だいずかりんとう エネルギー たんぱく質 小 628kcal 28.7g 中 779kcal 35.6g <td colspan="2">10日 赤  なつとう 黄  ごま あえ 緑  ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 636kcal 27.8g 中 800kcal 26.7g <td colspan="2">11日 赤  フレンチ サラダ 黄  パン イタリアン スパゲティ 緑  (小中のみ)いちご エネルギー たんぱく質 小 653kcal 24.3g 中 803kcal 28.0g <td colspan="2">12日 「りょう」でくぼる 赤  こいわしのからあげ 黄  あまづづけ 緑  ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 636kcal 27.8g 中 807kcal 34.5g </td></td></td>		10日 赤  なつとう 黄  ごま あえ 緑  ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 636kcal 27.8g 中 800kcal 26.7g <td colspan="2">11日 赤  フレンチ サラダ 黄  パン イタリアン スパゲティ 緑  (小中のみ)いちご エネルギー たんぱく質 小 653kcal 24.3g 中 803kcal 28.0g <td colspan="2">12日 「りょう」でくぼる 赤  こいわしのからあげ 黄  あまづづけ 緑  ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 636kcal 27.8g 中 807kcal 34.5g </td></td>		11日 赤  フレンチ サラダ 黄  パン イタリアン スパゲティ 緑  (小中のみ)いちご エネルギー たんぱく質 小 653kcal 24.3g 中 803kcal 28.0g <td colspan="2">12日 「りょう」でくぼる 赤  こいわしのからあげ 黄  あまづづけ 緑  ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 636kcal 27.8g 中 807kcal 34.5g </td>		12日 「りょう」でくぼる 赤  こいわしのからあげ 黄  あまづづけ 緑  ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 636kcal 27.8g 中 807kcal 34.5g	
15日 赤  たいのたつたあげ 黄  そくせきづけ 緑  ごはん こまつなの みそしる エネルギー たんぱく質 小 669kcal 28.4g 中 838kcal 33.9g <td colspan="2">16日 赤  チリコンカン 黄  ひめむぎパン はくさいとベーコンの スープ 緑  (小中のみ)せとか エネルギー たんぱく質 小 645kcal 27.6g 中 807kcal 34.3g <td colspan="2">17日 赤  ヨーグルト 黄  こんぶ サラダ 緑  ごはん マーボー どうふ エネルギー たんぱく質 小 736kcal 29.0g 中 894kcal 25.0g <td colspan="2">18日 赤  いかのからあげ 黄  アップルパン タイビーエン 緑  ポイルキャベツ エネルギー たんぱく質 小 684kcal 30.2g 中 854kcal 38.4g <td colspan="2">19日 赤  チーズ 黄  たいの からあげ 緑  カレーピラフ ミネスト ローネ エネルギー たんぱく質 小 634kcal 27.0g 中 803kcal 33.6g </td></td></td></td>		16日 赤  チリコンカン 黄  ひめむぎパン はくさいとベーコンの スープ 緑  (小中のみ)せとか エネルギー たんぱく質 小 645kcal 27.6g 中 807kcal 34.3g <td colspan="2">17日 赤  ヨーグルト 黄  こんぶ サラダ 緑  ごはん マーボー どうふ エネルギー たんぱく質 小 736kcal 29.0g 中 894kcal 25.0g <td colspan="2">18日 赤  いかのからあげ 黄  アップルパン タイビーエン 緑  ポイルキャベツ エネルギー たんぱく質 小 684kcal 30.2g 中 854kcal 38.4g <td colspan="2">19日 赤  チーズ 黄  たいの からあげ 緑  カレーピラフ ミネスト ローネ エネルギー たんぱく質 小 634kcal 27.0g 中 803kcal 33.6g </td></td></td>		17日 赤  ヨーグルト 黄  こんぶ サラダ 緑  ごはん マーボー どうふ エネルギー たんぱく質 小 736kcal 29.0g 中 894kcal 25.0g <td colspan="2">18日 赤  いかのからあげ 黄  アップルパン タイビーエン 緑  ポイルキャベツ エネルギー たんぱく質 小 684kcal 30.2g 中 854kcal 38.4g <td colspan="2">19日 赤  チーズ 黄  たいの からあげ 緑  カレーピラフ ミネスト ローネ エネルギー たんぱく質 小 634kcal 27.0g 中 803kcal 33.6g </td></td>		18日 赤  いかのからあげ 黄  アップルパン タイビーエン 緑  ポイルキャベツ エネルギー たんぱく質 小 684kcal 30.2g 中 854kcal 38.4g <td colspan="2">19日 赤  チーズ 黄  たいの からあげ 緑  カレーピラフ ミネスト ローネ エネルギー たんぱく質 小 634kcal 27.0g 中 803kcal 33.6g </td>		19日 赤  チーズ 黄  たいの からあげ 緑  カレーピラフ ミネスト ローネ エネルギー たんぱく質 小 634kcal 27.0g 中 803kcal 33.6g	
22日 旬・・・切干大根とひじきの煮もの 赤  きりぼしだいこんとひじきのにもの 黄  もちむぎ ごはん 緑  しみどり(く) エネルギー たんぱく質 小 726kcal 27.3g 中 904kcal 33.5g <td colspan="2">23日 赤  ナムル 黄  パン ちゅうか いため 緑  ぎょうざ エネルギー たんぱく質 小 629kcal 26.6g 中 819kcal 35.0g <td colspan="2">24日 赤  ホキの ビリカラフル 黄  ごはん にらたま スープ 緑  きくらげ キャベツ たまねぎ だいこん しいたけ エネルギー たんぱく質 小 633kcal 24.9g 中 793kcal 30.6g <td colspan="2"> 赤  ホキ 黄  ごま あぶら 緑  じゃがいも </td></td></td>		23日 赤  ナムル 黄  パン ちゅうか いため 緑  ぎょうざ エネルギー たんぱく質 小 629kcal 26.6g 中 819kcal 35.0g <td colspan="2">24日 赤  ホキの ビリカラフル 黄  ごはん にらたま スープ 緑  きくらげ キャベツ たまねぎ だいこん しいたけ エネルギー たんぱく質 小 633kcal 24.9g 中 793kcal 30.6g <td colspan="2"> 赤  ホキ 黄  ごま あぶら 緑  じゃがいも </td></td>		24日 赤  ホキの ビリカラフル 黄  ごはん にらたま スープ 緑  きくらげ キャベツ たまねぎ だいこん しいたけ エネルギー たんぱく質 小 633kcal 24.9g 中 793kcal 30.6g <td colspan="2"> 赤  ホキ 黄  ごま あぶら 緑  じゃがいも </td>		赤  ホキ 黄  ごま あぶら 緑  じゃがいも			

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・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)

※ (幼)は幼稚園のみ、(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>