



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 さわらのさいきょうやき あまづつけ ごはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小 583kcal 24.5g 中 724kcal 29.5g		2日 行事食・・・ひなまつり (ちらしずし) ひなあられ たいのからあげ キャベツのおひたし ちらしずし すましじる エネルギー たんぱく質 小 626kcal 24.1g 中 787kcal 29.3g		3日 フレンチサラダ イタリアンスパゲティ パン いちご エネルギー たんぱく質 小 633kcal 23.2g 中 799kcal 28.7g		4日 味めぐり・・・宮崎県 おびてん ボイルキャベツ 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		5日 ひじきサラダ こめこパン だいきかりんとう エネルギー たんぱく質 小 639kcal 29.1g 中 795kcal 36.2g	
8日 行事食・・・卒業祝い (鯛めし) りんまん みつばいりかきあげ たいめし みそしる エネルギー たんぱく質 小 746kcal 28.3g 中 922kcal 35.5g		9日 旬・・・切干大根とひじきの煮もの きりぼしだいこんとひじきの煮もの きよみタンゴール かいふり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 638kcal 28.6g 中 823kcal 36.4g		10日 ナムル ちゅうかい デコボン エネルギー たんぱく質 小 609kcal 25.3g 中 775kcal 32.6g		11日 アーモンド かふうサラダ ごはん マーボー豆腐 エネルギー たんぱく質 小 649kcal 26.2g 中 804kcal 31.9g		12日 ジャム ドレッシングサラダ ひめむぎパン ようふう エネルギー たんぱく質 小 622kcal 23.2g 中 770kcal 28.7g	
15日 我が家の献立 優秀作品 ぶたにくのかりかりあげ のり ごまあえ ごはん のっぺいじる エネルギー たんぱく質 小 634kcal 26.0g 中 803kcal 32.0g		16日 ひとくちカツ ポイルキャベツ デザート もちむぎごはん カレーライス(ルー) エネルギー たんぱく質 小 766kcal 25.7g 中 958kcal 31.3g		17日 チリコンカン ひめむぎパン はくさいとベーコンのスープ せとか エネルギー たんぱく質 小 645kcal 27.6g 中 807kcal 34.3g		18日 たいのアーモンドあげ カレーピラフ ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 710kcal 28.0g 中 888kcal 34.8g		19日 いかのからあげ アップルパン タイビーエン エネルギー たんぱく質 小 663kcal 30.2g 中 841kcal 38.6g	
22日 チーズ ホキのピリカラフル ごはん にらたまスープ エネルギー たんぱく質 小 632kcal 27.2g 中 791kcal 33.5g		23日 たいのたつたあげ (中)なっとう そくせきづけ ごはん こまつなのみそしる エネルギー たんぱく質 小 630kcal 25.2g 中 838kcal 33.9g		24日 こんぶサラダ こくとうパン とうふのごもくあんかけ エネルギー たんぱく質 小 614kcal 26.8g 中 769kcal 33.7g		宮崎県の味めぐり みやざき けん あじ こんづ 宮崎県の味めぐりです。北部にある高千穂町では、 今年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いものに、豆腐やみそ、 黒砂糖を加えて揚げると特徴です。		旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさい くだもの ひじき こまつな せとか たい みつば デコボン	

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)

※ (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>