

令和7年3月予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>3日 行事食…ひなまつり (ちらしずし、あられ揚げ)</p> <p>キャベツのおひたし のり ホキのあられあげ ちらしずし わかめじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 24.8g 中 733kcal 29.9g</p>	<p>4日</p> <p>せとか こんぶ サラダ もちむぎごはん ハヤシライス (ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 20.5g 中 807kcal 25.3g</p>	<p>5日 行事食…卒業祝い (赤飯) 旬…鯛のレモンあえ</p> <p>(中)デザート たいのレモンあえ せきはん かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 25.8g 中 830kcal 32.3g</p>	<p>6日 味めぐり…滋賀県</p> <p>しそひじき なます ごはん じゅんじゅん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 575kcal 23.4g 中 735kcal 29.6g</p>	<p>7日</p> <p>ひじき サラダ ひめむぎパン クリーム シチュー だいずりりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 630kcal 25.7g 中 789kcal 31.7g</p>
<p>10日</p> <p>しょうゆ ドレッシング サラダ デコボン ごはん ルーローパン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 567kcal 24.8g 中 724kcal 30.8g</p>	<p>11日 愛媛MP応援給食 MPもってパワー! もりもりごはん</p> <p>レモンふうみづけ ししゃものからあげ (小)2ひ・(中)3ひ MPもってパワー! もりもりごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 558kcal 22.7g 中 729kcal 29.3g</p>	<p>12日 愛媛MPコラボ給食 スパイシー親子煮</p> <p>チーズ カラフル ナマル ごはん スパイシー おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 26.7g 中 768kcal 32.2g</p>	<p>13日</p> <p>ごまずあえ のり いかのからあげ ごはん あつあげのみそいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 647kcal 31.3g 中 827kcal 38.7g</p>	<p>14日</p> <p>ポイル やさい パン やさいたっぷり スープ ひとくちカツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 31.0g 中 768kcal 37.7g</p>
<p>17日</p> <p>こまつなのおひたし とりてん ごはん ひじきのいために</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 25.7g 中 742kcal 32.6g</p>	<p>18日</p> <p>ポイルキャベツ みつばいりかきあげ ごこごはん きつねうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 637kcal 23.4g 中 798kcal 28.8g</p>	<p>19日</p> <p>かいそう サラダ パン きよみタンゴール カレービーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 622kcal 28.4g 中 772kcal 34.8g</p>	<p>愛媛MP × 学校給食</p> <p>応援給食 コラボ給食 MPもってパワー! もりもりごはん スパイシー親子煮</p> <p>免疫力がアップする豚肉 鉄分やカルシウムが多いひじきと油揚げを入れました。マンダリンパイレーツを応援しています! (東雲小 1年生より)</p> <p>カレー粉でしっかりと下味をつけたひき肉が、やさしい親子煮の味をスパイシーに変化してくれそうです。もりもりご飯を食べて、全員野球で夢をつかみとってください! (湯山中 軟式野球部より)</p>	
<p>21日</p> <p>(小)デザート ごはん ちゅうか スープ にくのポリカラやき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 695kcal 31.4g 中 762kcal 38.6g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>たい せとか ひじき デコボン きよみタンゴール</p>		<p>味めぐり【滋賀県】</p> <p>滋賀県は、県の総面積の約6分の1をしめる「琵琶湖」があり、豊富な水資源に恵まれています。そのため、稲作が盛んな上に、野菜、豆、芋など多くの農作物を生産しています。また、琵琶湖では、「琵琶湖八珍」と呼ばれる、ビワマス、コアユ、ハス、ホンモロコ、ニゴロブナ、スジエビ、ゴリ、イサザが生息しています。『じゅんじゅん』は、牛肉や鶏肉、琵琶湖で獲れた魚介、旬の野菜などをすき焼き風に味付けした鍋料理です。この名前は、具材を鍋で煮るときに出る音が「じゅんじゅん」と聞こえたことに由来するといわれています。</p>	
<p>24日</p> <p>アーモンド あえ なっとう ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 23.2g 中 737kcal 27.3g</p>	<p>牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉・鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド) いか(南米) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・栃木・アメリカ) 平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 小豆(北海道) 押もち麦(愛媛) たまねぎ(北海道・愛媛) じゃがいも(北海道・長崎・松山・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・和歌山・広島・長崎) にんじん(長崎・鹿児島・徳島) みつば(大分・高知・徳島) キャベツ(愛媛・愛知・松山・群馬・熊本) だいこん(長崎・熊本・大分・鹿児島・愛媛・香川) ごぼう(北海道・青森・岡山) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎・松山) 白菜(長崎・徳島・熊本・愛媛・兵庫) 清見タンゴール(愛媛) デコボン(愛媛・松山) レモン(愛媛) しめじ(香川・広島・福岡) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) しいたけ(日本) わかめ(宮城) こんぶ(北海道) ひじき(松山)</p>			

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

※ (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品】
 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
 緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

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
 ☺ … 契約農家の野菜を使ったメニュー(食品は太字)

※ 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。また、不明点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。
 ※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

