



令和2年3月 予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日 行事食…ひなまつり (ちらしずし) 		3日 		4日 行事食…卒業祝い (赤飯) 		5日 		6日 	
赤	黄	赤	黄	赤	黄	赤	黄	赤	黄
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
小 609kcal	24.6g	小 627kcal	25.9g	小 654kcal	28.2g	小 602kcal	23.7g	小 607kcal	23.6g
中 782kcal	30.9g	中 777kcal	32.5g	中 832kcal	35.1g	中 760kcal	29.5g	中 785kcal	29.9g
9日 		10日 		11日 		12日 		13日 味めぐり…富山県 	
赤	黄	赤	黄	赤	黄	赤	黄	赤	黄
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
小 669kcal	23.6g	小 658kcal	29.0g	小 684kcal	27.5g	小 613kcal	24.7g	小 603kcal	24.6g
中 844kcal	28.3g	中 822kcal	35.7g	中 839kcal	32.0g	中 773kcal	31.3g	中 762kcal	30.5g
16日 旬…鯛のレモン煮 		17日 		18日 		19日 		20日 	
赤	黄	赤	黄	赤	黄	赤	黄	赤	黄
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
小 657kcal	27.6g	小 684kcal	31.1g	小 683kcal	25.5g	小 621kcal	28.4g	小 603kcal	24.6g
中 840kcal	34.6g	中 835kcal	37.8g	中 752kcal	30.4g	中 765kcal	34.5g	中 762kcal	30.5g
23日 		24日 		25日 		富山県の味めぐり 		旬の魚・野菜・果物 	
赤	黄	赤	黄	赤	黄	赤		赤	
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
小 641kcal	23.9g	小 630kcal	28.0g	小 630kcal	28.0g	中 821kcal	35.7g	中 812kcal	29.6g
中 812kcal	29.6g	中 821kcal	35.7g	中 821kcal	35.7g	中 821kcal	35.7g	中 812kcal	29.6g

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) 鮭(北海道) 鯛(愛媛) えび(インドネシア) いか(ペルー) 煮干(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道・長崎・愛媛) 玉葱(北海道・愛媛) ピーマン(宮崎・高知) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎) 人参(長崎・鹿児島・徳島・愛媛) 白菜(徳島・長崎・熊本・兵庫) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・徳島) こまつな(愛媛・福岡・徳島) ほうれん草(愛媛・徳島) チンゲンサイ(徳島・愛媛・香川・福岡・熊本) なら(高知・宮崎) セロリ(熊本・福岡・静岡・香川・愛知) ごぼう(青森・北海道・岡山) ねぎ(香川・愛媛・高知・徳島) しょうが(高知・熊本) パセリ(香川) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川) デコポン(愛媛) せとか(愛媛) 清見タンゴール(愛媛) 若布(宮城・岩手) ひじき(松山)

※ (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かます。
 ※ 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>