

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>『とり天』は、鶏肉にしょうゆとんにんにくで下味をし、天ぷらにしたものです。大分県の郷土料理で、ポン酢や、絞ったかぼすをかけることもあります。</p> <p>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。</p> 	<p>1日</p> <p>赤 まだいの トマトクリームパスタ (小)いちごジャム (中)チョコクリーム こめこパン ほうれんそうとたまごのスープ りんご</p> <p>黄 こめこパン ほうれんそうとたまごのスープ</p> <p>緑 りんご</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 594kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 783kcal</td><td>34.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	27.0g	中 783kcal	34.3g	<p>2日 行事食…ひなまつり (ちらしずし、ひなあられ)</p> <p>赤 キャベツのおひたし ひなあられ ホキのいそべあげ ちらしずし すましじる</p> <p>黄 ホキのいそべあげ</p> <p>緑 すましじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 608kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 779kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	25.8g	中 779kcal	33.3g	<p>3日</p> <p>赤 じゃがいもといかの ケチャップいため ヨーグルト きりぼしめし ピーフン じる</p> <p>黄 ピーフン じる</p> <p>緑 きりぼしめし</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 639kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 816kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 639kcal	25.3g	中 816kcal	32.3g	<p>4日 旬…三つ葉入りかき揚げ</p> <p>赤 みつばいりかき揚げ つくだに</p> <p>黄 もちむぎごはん はちはいどうふ</p> <p>緑 はちはいどうふ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 652kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 821kcal</td><td>30.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 652kcal	25.1g	中 821kcal	30.6g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 594kcal	27.0g																																	
中 783kcal	34.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 608kcal	25.8g																																	
中 779kcal	33.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 639kcal	25.3g																																	
中 816kcal	32.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 652kcal	25.1g																																	
中 821kcal	30.6g																																	
<p>7日 行事食…卒業祝い (赤飯)</p> <p>赤 フレンチサラダ たいのからあげ せきはん かきたまじる</p> <p>黄 かきたまじる</p> <p>緑 かきたまじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 638kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 809kcal</td><td>32.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 638kcal	26.2g	中 809kcal	32.8g	<p>8日</p> <p>赤 (中)いちごジャム 赤リコンカン ひめむぎパン はくさいとベーコンのスープ きよみタンゴール</p> <p>黄 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 621kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 790kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	27.1g	中 790kcal	33.3g	<p>9日 味めぐり…大分県</p> <p>赤 (中)デザート かぼすあえ とりてん ごはん とんじる</p> <p>黄 とんじる</p> <p>緑 とんじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 620kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 829kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 620kcal	25.8g	中 829kcal	32.1g	<p>10日</p> <p>赤 スパゲティサラダ りんご ごはん ピーフン シチュー</p> <p>黄 ピーフン シチュー</p> <p>緑 ピーフン シチュー</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>18.6g</td></tr> <tr><td>中 786kcal</td><td>23.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	18.6g	中 786kcal	23.4g	<p>11日</p> <p>赤 きりぼしだいこんとひじきのもの もちむぎごはん ちゅうか(どんぶり)</p> <p>黄 ちゅうか(どんぶり)</p> <p>緑 ちゅうか(どんぶり)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 629kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 806kcal</td><td>32.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	25.6g	中 806kcal	32.5g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 638kcal	26.2g																																	
中 809kcal	32.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 621kcal	27.1g																																	
中 790kcal	33.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 620kcal	25.8g																																	
中 829kcal	32.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 611kcal	18.6g																																	
中 786kcal	23.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 629kcal	25.6g																																	
中 806kcal	32.5g																																	
<p>14日</p> <p>赤 いそあえ さばのみそに ごはん けんちん じる</p> <p>黄 けんちん じる</p> <p>緑 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 638kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 809kcal</td><td>31.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 638kcal	25.1g	中 809kcal	31.7g	<p>15日</p> <p>赤 ごまドレッシングサラダ いかのてんぷら とうもろこし カレーうどん ごはん</p> <p>黄 カレーうどん</p> <p>緑 カレーうどん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 649kcal</td><td>27.4g</td></tr> <tr><td>中 785kcal</td><td>28.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 649kcal	27.4g	中 785kcal	28.3g	<p>16日</p> <p>赤 アーモンド かふう サラダ ごはん マーボー どうふ</p> <p>黄 マーボー どうふ</p> <p>緑 マーボー どうふ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 651kcal</td><td>26.5g</td></tr> <tr><td>中 806kcal</td><td>32.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 651kcal	26.5g	中 806kcal	32.2g	<p>17日</p> <p>赤 こんぶサラダ (小)デザート パン クリームスープ だいずかりんとう</p> <p>黄 クリームスープ</p> <p>緑 クリームスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 651kcal</td><td>23.4g</td></tr> <tr><td>中 759kcal</td><td>28.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 651kcal	23.4g	中 759kcal	28.6g	<p>18日</p> <p>赤 おひたし おこのみてん ごはん こまつなのみそじる</p> <p>黄 こまつなのみそじる</p> <p>緑 こまつなのみそじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 656kcal</td><td>22.0g</td></tr> <tr><td>中 833kcal</td><td>27.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 656kcal	22.0g	中 833kcal	27.1g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 638kcal	25.1g																																	
中 809kcal	31.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 649kcal	27.4g																																	
中 785kcal	28.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 651kcal	26.5g																																	
中 806kcal	32.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 651kcal	23.4g																																	
中 759kcal	28.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 656kcal	22.0g																																	
中 833kcal	27.1g																																	
<p>21日</p> <p>赤 なつとう ごまあえ ごはん にくじゃが</p> <p>黄 にくじゃが</p> <p>緑 にくじゃが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 623kcal</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>中 783kcal</td><td>27.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 623kcal	22.6g	中 783kcal	27.7g	<p>22日</p> <p>赤 なつとう ごまあえ ごはん にくじゃが</p> <p>黄 にくじゃが</p> <p>緑 にくじゃが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 623kcal</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>中 783kcal</td><td>27.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 623kcal	22.6g	中 783kcal	27.7g	<p>23日</p> <p>赤 さんしよくあえ ししゃものカレーあげ 小2び 中3び ごはん いそに</p> <p>黄 いそに</p> <p>緑 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 608kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 789kcal</td><td>31.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	24.4g	中 789kcal	31.2g	<p>24日</p> <p>赤 とりにくのチーズ トマトソースに パン ミネストローネ デコボン</p> <p>黄 ミネストローネ</p> <p>緑 ミネストローネ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 627kcal</td><td>33.2g</td></tr> <tr><td>中 786kcal</td><td>40.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	33.2g	中 786kcal	40.5g	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>たい せとか みつば デコボン きよみタンゴール</p>						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 623kcal	22.6g																																	
中 783kcal	27.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 623kcal	22.6g																																	
中 783kcal	27.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 608kcal	24.4g																																	
中 789kcal	31.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 627kcal	33.2g																																	
中 786kcal	40.5g																																	

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(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) デコボン(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

※ 月に2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>