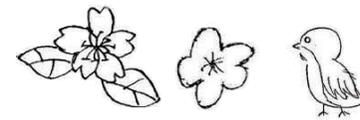
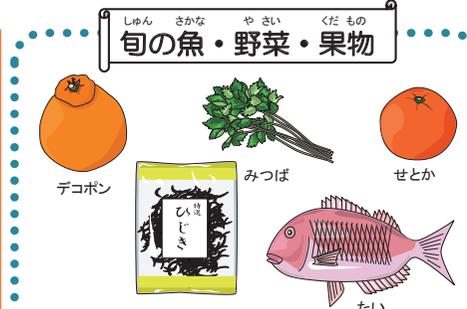


令和6年3月 予定献立表



あじ と やまけん
味めぐり【富山県】

今月の味めぐり献立は、『富山県』です。
『おすわい』は、せん切りにした大根やにんじんに、海産物などを加えて甘酢である料理です。お正月に食べられる「なます」と同じもので、「お酢和え」がなまって「おすわい」と呼ばれるようになりました。大根やにんじんの組み合わせは、紅白で華やかさがあるため、お正月やお祭りなどにかかせない、めでたい料理として親しまれています。
また、富山県では、鮭の養殖が盛んです。給食では、鮭をから揚げにしました。

4日 行事食…卒業お祝い(赤飯)

いちご&せとか
いかのてんぷら&ポテト
せきはん
はちはいじる

エネルギー たんぱく質
小 620kcal 26.2g
中 773kcal 32.1g

ぎゅうにゅう
たまご
ちくわ
とうふ
あげ

こめ
もちごめ
あずき
さといも
こめこ

しいたけ
にんじん
ねぎ
しょうが
いちご
せとか

エネルギー たんぱく質
小 593kcal 25.5g
中 733kcal 30.8g

きりぼしだいこんの
サラダ

ひめむぎパン
ちゅうか
いため
チーズ

エネルギー たんぱく質
小 593kcal 25.5g
中 733kcal 30.8g

ぎゅうにゅう
あじ
たまご
とりにく

ひめむぎパン
さとう
あぶら
はるさめ
ごまあぶら

しょうが
たまねぎ
にんにく
ねぎ
きゅうり
キャベツ

エネルギー たんぱく質
小 625kcal 28.1g
中 819kcal 35.1g

(中)おいわいゼリー
ほうれんそうの
おひたし

とりにく
ごこまい
いりごはん
きつねうどん

エネルギー たんぱく質
小 625kcal 28.1g
中 819kcal 35.1g

ぎゅうにゅう
あげ
たまご
とりにく

こめ
こめこ
はだかむぎ
さとう
さとう
うどん
あかまい
あぶら
みどりまい
もちむぎ
いちごゼリー

しいたけ
キャベツ
ねぎ
にんじん
たまねぎ
しょうが
ほうれんそう

エネルギー たんぱく質
小 610kcal 20.8g
中 769kcal 25.3g

デコポン
ごはん
ハヤシライス
ルウ

エネルギー たんぱく質
小 610kcal 20.8g
中 769kcal 25.3g

ぎゅうにゅう
ぎゅうにく
こんぶ

こめ
さとう
くるざとう
あぶら
じゃがいも
ごまあぶら

トマト
にんにく
たまねぎ
にんじん
きゅうり
キャベツ
デコポン

エネルギー たんぱく質
小 588kcal 24.2g
中 752kcal 29.6g

1日 行事食…ひなまつり(ちらしずし、ひなあられ)

ひなあられ
かきあげ
ちらしずし
わかめじる

エネルギー たんぱく質
小 596kcal 19.1g
中 769kcal 23.5g

ぎゅうにゅう
かまぼこ
とうふ
わかめ
たまご

こめ
あぶら
さとう
こめこ
さつまいも

たけのこ
しいたけ
さやいんげん
ごぼう
にんじん
ねぎ

エネルギー たんぱく質
小 588kcal 24.2g
中 752kcal 29.6g

11日 愛媛FC応援給食
栄養満点！鮭とじゃがいもの
チーズがらめ

さけとじゃがいもの
チーズがらめ
チキンピラフ
やさいスープ

エネルギー たんぱく質
小 574kcal 22.8g
中 733kcal 28.8g

ぎゅうにゅう
とりにく
ベーコン
チーズ

さけ
こめ
あぶら
でんぶ
バター
じゃがいも

にんじん
たまねぎ
マッシュルーム
かぼちゃ
キャベツ
パセリ

エネルギー たんぱく質
小 664kcal 27.7g
中 786kcal 32.7g

ゼリー
ポイル
やさしい

パン
スープカレー
ひとくちかつ

エネルギー たんぱく質
小 664kcal 27.7g
中 786kcal 32.7g

ぎゅうにゅう
とりにく
ぶたにく

パン
じゃがいも
こむぎこ
こめこ

さとう
あぶら
おおりんごゼリー

かぼちゃ
にんじん
さやいんげん
たまねぎ
にんにく
トマト
しめじ
キャベツ

エネルギー たんぱく質
小 602kcal 25.4g
中 772kcal 32.2g

きよみタンゴール
ごま
あえ

ごはん
あつあけの
みそいため

エネルギー たんぱく質
小 602kcal 25.4g
中 772kcal 32.2g

ぎゅうにゅう
わかめ
あげ
とうふ
ぶたにく

こめ
ごまあぶら
さとう
あぶら
こんにやく
ごま

しょうが
キャベツ
ピーマン
きゅうり
たけのこ
だいこん
たまねぎ
にんじん
しめじ
きくらげ
きよみタンゴール

エネルギー たんぱく質
小 601kcal 25.3g
中 767kcal 30.7g

ドレッシングサラダ
えびのこみあげ

ごはん
コーン
シチュー

エネルギー たんぱく質
小 601kcal 25.3g
中 767kcal 30.7g

ぎゅうにゅう
とりにく
とうにゅう
たまご

こめ
こめこ
さとう
あぶら
もちむぎ
じゃがいも
でんぶ

コーン
こまつな
たまねぎ
にんじん
しょうが
キャベツ
きゅうり

エネルギー たんぱく質
小 604kcal 28.0g
中 762kcal 35.4g

15日
ひじきの
いために
アーモンド

もちむぎ
ごはん
ぎゅうたま
どんぶり(ぐ)

エネルギー たんぱく質
小 604kcal 28.0g
中 762kcal 35.4g

ぎゅうにゅう
とりにく
たまご
ぎゅうにく
ひじき

こめ
あぶら
もちむぎ
さとう
つきこんにやく
アーモンド

ねぎ
にんじん
たまねぎ
しいたけ
さやいんげん
しめじ
ごぼう

エネルギー たんぱく質
小 604kcal 28.0g
中 762kcal 35.4g

18日
とりにくの
フルーツソース

パン
ほうれんそうの
スープ
だいたいかりんとう

エネルギー たんぱく質
小 582kcal 31.4g
中 739kcal 40.0g

ぎゅうにゅう
たまご
とりにく
だいず

こめ
さとう
でんぶ
じゃがいも
さとう
あぶら
コーン
にんじん
たまねぎ
ほうれんそう
レモン
りんご

エネルギー たんぱく質
小 570kcal 24.7g
中 725kcal 30.6g

19日 味めぐり…富山県
おすわい

さけのからあげ
ごはん
ごじる

エネルギー たんぱく質
小 570kcal 24.7g
中 725kcal 30.6g

ぎゅうにゅう
とうふ
みそ
だいず
さけ
あげ
ひじき

こめ
さといも
あぶら
でんぶ
さとう

しいたけ
ねぎ
しめじ
にんじん
しょうが
きりぼしだいこん

エネルギー たんぱく質
小 570kcal 24.7g
中 725kcal 30.6g

春分の日

しゅんぶん
ひ

21日 愛媛FC応援給食
愛媛FCバス and シュートアスタ
(小)おいわいゼリー

かいそう
サラダ
こめパン
バス and
シュートアスタ
ししゃもフライ(小)1び(中)2び

エネルギー たんぱく質
小 677kcal 29.6g
中 849kcal 38.2g

ぎゅうにゅう
ぶたにく
たこ
わかめ
くきわかめ
かつししやも(か'リ)

こめ
こめこ
さとう
あぶら
あうら
スパゲティ
こむぎこ
いちごゼリー

トマト
にんにく
にんじん
たまねぎ
キャベツ

エネルギー たんぱく質
小 565kcal 23.1g
中 717kcal 28.4g

22日
なつとう
さんしよく
あえ

ごはん
にくじゃが

エネルギー たんぱく質
小 565kcal 23.1g
中 717kcal 28.4g

ぎゅうにゅう
ぶたにく
なつとう

こめ
さとう
こんにやく
じゃがいも
あぶら

にんじん
たまねぎ
さやいんげん
こまつな
キャベツ

エネルギー たんぱく質
小 565kcal 23.1g
中 717kcal 28.4g

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) たこ(愛媛) 鮭(北海道) いか(ペルー) ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) ほたて(青森) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・愛媛・愛知・岐阜) ちくわ(アメリカ・インド) 大豆(北海道) 小豆(北海道) 里芋(愛媛) レモン(愛媛・広島) じゃがいも(北海道・長崎・愛媛・鹿児島) 白菜(長崎・徳島・熊本・愛媛・鳥取・大分) キャベツ(松山・愛媛・愛知) こまつな(愛媛・福岡・徳島・和歌山・広島・長崎) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡) かぼちゃ(ニュージーランド・メキシコ・トンガ) マッシュルーム(千葉) たまねぎ(北海道) ごぼう(北海道・青森) たけのこ(愛媛) みつば(大分・高知・徳島) わかめ(宮城・岩手) 昆布(北海道) 清見タンゴール(愛媛) せとか(愛媛・松山) デコポン(愛媛・松山) しめじ(香川・福岡) しいたけ(三重) 押もち麦(愛媛) 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…日本の味めぐり献立
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。
また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。
松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

【イラスト提供】湯山中学校3年 N.Y. S.M. ようちゃん

出典：全国学校栄養士協議会 https://www.zengakuei.or.jp/gyoji/toyama_3.html
使用イラスト：株式会社アダム「5訂版食品図鑑」



<松山市HP>