

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>味のめぐり【大分県】</b></p> <p>今月の味のめぐり献立は、『大分県』です。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。『とり天』は、鶏肉にしょうゆやんにくで下味をつけ、天ぷらにした郷土料理です。ポン酢や酢しょうゆなどをつけたり、かぼすの果汁をかけたりします。</p> 	<p><b>1日 行事食・・・ひなまつり (ちらしずし、ひなあられ)</b></p> <p>キャベツのおひたし ひなあられ わかどりのいそべあげ ちらしずし すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 5 5 kcal 2 4 . 3 g 中 8 2 2 kcal 3 0 . 0 g</p>	<p><b>2日 久米オリジナル献立</b></p> <p>あまづつけ ひとくちカツ ごはん ビーフンじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 5 3 kcal 2 6 . 5 g 中 8 2 9 kcal 3 2 . 5 g</p>	<p><b>3日</b></p> <p>かふう サラダ アーモンド ごはん マーボー 豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 5 0 kcal 2 6 . 3 g 中 8 0 6 kcal 3 2 . 0 g</p>	<p><b>4日</b></p> <p>チーズ フレンチ サラダ パン イタリアン スパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 4 3 kcal 2 5 . 1 g 中 8 0 5 kcal 3 0 . 6 g</p>
<p><b>7日</b></p> <p>なつとう ごまあえ ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 4 6 kcal 2 4 . 0 g 中 8 1 8 kcal 2 9 . 6 g</p>	<p><b>8日 行事食・・・卒業祝い (赤飯) とれたてビニビニ魚の日</b></p> <p>たいのなんぼんづけ のむヨーグルト せきはん かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 8 8 kcal 2 9 . 5 g 中 8 5 9 kcal 3 6 . 1 g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>チリコンカン ひめむぎパン はくさいとペーコンのスープ せとか</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 7 kcal 2 8 . 2 g 中 7 8 8 kcal 3 4 . 8 g</p>	<p><b>10日 久米オリジナル献立</b></p> <p>ゼリー こんぶ サラダ チキンピラフ パンキン スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 5 7 kcal 2 0 . 4 g 中 8 3 3 kcal 2 5 . 4 g</p>	<p><b>11日</b></p> <p>いそあえ さばのみそに ごはん けんちん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 6 kcal 2 5 . 4 g 中 7 6 9 kcal 3 2 . 2 g</p>
<p><b>14日 味のめぐり・・・大分県</b></p> <p>かぼすあえ とりてん ごはん こまつなのみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 1 kcal 2 2 . 7 g 中 8 0 3 kcal 2 7 . 8 g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>きりぼしだいこんとひじきのもの (中)デザート もちむぎごはん ちゅうかどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 6 kcal 2 6 . 9 g 中 8 2 7 kcal 3 4 . 4 g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>ごまドレッシング サラダ ことうパン カレーうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 4 4 kcal 2 2 . 7 g 中 8 0 5 kcal 2 8 . 0 g</p>	<p><b>17日 旬・・・三葉入りかき揚げ</b></p> <p>みつばいりかきあげ しそひじき もちむぎごはん はちはい豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 9 2 kcal 2 6 . 7 g 中 8 7 5 kcal 3 2 . 6 g</p>	<p><b>18日 久米オリジナル献立 とれたてビニビニ魚の日</b></p> <p>たいのチリソース デコボン ごはん ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 6 0 kcal 2 4 . 3 g 中 8 1 5 kcal 2 9 . 7 g</p>
<p><b>21日</b></p> <p>しゅんぶん 春分の日</p>	<p><b>22日</b></p> <p>おひたし おこのみてん ごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 6 1 kcal 2 2 . 8 g 中 8 3 8 kcal 2 8 . 2 g</p>	<p><b>23日</b></p> <p>かいそう サラダ (小)デザート パン ビーフ シチュー だいずかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 7 6 kcal 2 5 . 5 g 中 8 1 3 kcal 3 2 . 4 g</p>	<p><b>24日</b></p> <p>さんしょくあえ ししゃものカレーあげ 小2び 中3び ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 8 kcal 2 4 . 4 g 中 7 8 8 kcal 3 1 . 2 g</p>	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>たい せとか みつば デコボン きよみタンゴール</p>

牛肉(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(ノルウェー) 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】

味のめぐり・・・日本の味のめぐり献立  
 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>