



3月のキャベツは、北条地域でとれたものです。北条産のキャベツにキャベツマークがついています。



# 平成31年3月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>しゆん さかな やさいくだもの</p> <p>たい ひじき みつば こまつな せとか デコポン</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p><b>卒業おめでとうございませう</b></p> </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>栃木県の味めぐり</b></p> <p>今日は、栃木県の味めぐりです。栃木県宇都宮市は「餃子の街」として有名です。冬と夏で寒暖の差が大きいので、食べやすくスタミナがつく食べ物として、餃子が好まれてきました。</p> <p>「ゆば」は、栃木県日光市を中心とした地域に古くから伝わる食べ物です。一般的に「ゆば」は「湯葉」と書きますが、日光では「湯波」と書き、厚みがあるのが特徴です。湯波は、さしみやうま煮、汁物、酢物など、いろいろな料理に使われます。</p> </div> </div>				
<p><b>1日 行事食…ひなまつり(ちらしずし)</b></p> <p>ホキのあられあげ</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>ちらしずし</p> <p>ぎょうそめん</p> <p>じり</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 607kcal 22.3g</p> <p>中 756kcal 26.9g</p>	<p><b>4日 味めぐり…栃木県</b></p> <p>ギョウザ (小) 1こ(中) 2こ</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>ふるさとのたきこみごはん</p> <p>ゆばいり</p> <p>かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 576kcal 20.6g</p> <p>中 790kcal 26.5g</p>	<p><b>5日</b></p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく</p> <p>ゆば</p> <p>ぶたにく</p> <p>たまご</p> <p>こめ</p> <p>こむぎこ</p> <p>こんやく</p> <p>ロード</p> <p>さとう</p> <p>こめこ</p> <p>あぶら</p> <p>でんぶん</p> <p>えだまめ</p> <p>しょうが</p> <p>にんじん</p> <p>こまつな</p> <p>れんこん</p> <p>たまねぎ</p> <p>にら</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 613kcal 25.4g</p> <p>中 764kcal 31.0g</p>	<p><b>6日 行事食…卒業祝い(赤飯)</b></p> <p>旬…鯛のマリネ</p> <p>たいのマリネ</p> <p>せきはん</p> <p>すましる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 610kcal 24.9g</p> <p>中 774kcal 30.8g</p>	<p><b>7日</b></p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>うずらたまご</p> <p>たい</p> <p>とうふ</p> <p>わかめ</p> <p>こめ</p> <p>でんぶん</p> <p>もちごめ</p> <p>あずき</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>たまねぎ</p> <p>ねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>ピーマン</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 608kcal 24.9g</p> <p>中 754kcal 31.0g</p>
<p><b>11日</b></p> <p>おこのみてん</p> <p>はくさいのおひたし</p> <p>ごはん</p> <p>こまつな</p> <p>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 597kcal 20.1g</p> <p>中 756kcal 24.3g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>ホキのピリカラフル</p> <p>ことうパン</p> <p>もちむぎいり</p> <p>ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 631kcal 25.4g</p> <p>中 793kcal 32.0g</p>	<p><b>13日</b></p> <p>いかのからあげ</p> <p>かシューナッツあえ</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん</p> <p>じる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 586kcal 25.2g</p> <p>中 750kcal 31.6g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>ひじき</p> <p>サラダ</p> <p>パン</p> <p>ようふう</p> <p>にこみ</p> <p>だいちかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 615kcal 25.5g</p> <p>中 764kcal 31.1g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>なつとう</p> <p>いそあえ</p> <p>もちむぎ</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 614kcal 23.8g</p> <p>中 765kcal 28.5g</p>
<p><b>18日</b></p> <p>ししゃものからあげ</p> <p>あまぎづけ</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 621kcal 26.7g</p> <p>中 808kcal 34.1g</p>	<p><b>19日</b></p> <p>フレンチ</p> <p>サラダ</p> <p>こめパン</p> <p>イタリアン</p> <p>スパゲティ</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 629kcal 26.0g</p> <p>中 795kcal 32.6g</p>	<p><b>20日</b></p> <p>ひじきの</p> <p>いために</p> <p>ごはん</p> <p>おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 600kcal 25.5g</p> <p>中 759kcal 31.2g</p>	<p><b>21日</b></p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>たまご</p> <p>ぶたにく</p> <p>ひじき</p> <p>とりにく</p> <p>こめ</p> <p>じゃがいも</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>えだまめ</p> <p>しいたけ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>マッシュルーム</p> <p>キャベツ</p> <p>きゅうり</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 600kcal 25.5g</p> <p>中 759kcal 31.2g</p>	<p><b>22日</b></p> <p>こんぶ</p> <p>サラダ</p> <p>アップル</p> <p>パン</p> <p>クリーム</p> <p>スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 617kcal 20.5g</p> <p>中 771kcal 25.1g</p>
<p><b>16日</b></p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ひじき</p> <p>にぼし</p> <p>たまご</p> <p>えび</p> <p>こめ</p> <p>すいとん</p> <p>じゃがいも</p> <p>こむぎこ</p> <p>さとう</p> <p>えだまめ</p> <p>にんじん</p> <p>しいたけ</p> <p>だいこん</p> <p>はくさい</p> <p>ねぎ</p> <p>たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 627kcal 21.4g</p> <p>中 796kcal 26.5g</p>				
<p><b>17日</b></p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>だいち</p> <p>とうふ</p> <p>たまご</p> <p>あおのり</p> <p>さとう</p> <p>じゃがいも</p> <p>でんぶん</p> <p>ごまあぶら</p> <p>さとう</p> <p>こむぎこ</p> <p>セロリ</p> <p>コーン</p> <p>ピーマン</p> <p>にんにく</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>キャベツ</p> <p>だいこん</p> <p>きょうねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 586kcal 25.2g</p> <p>中 750kcal 31.6g</p>				
<p><b>18日</b></p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ひらてん</p> <p>だいち</p> <p>とりにく</p> <p>こんぶ</p> <p>かたししゃも(かへり)</p> <p>こめ</p> <p>でんぶん</p> <p>こんやく</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>こむぎこ</p> <p>にんじん</p> <p>さやいんげん</p> <p>ごぼう</p> <p>たけのこ</p> <p>きゅうり</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 621kcal 26.7g</p> <p>中 808kcal 34.1g</p>				
<p><b>19日</b></p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>チーズ</p> <p>ベーコン</p> <p>ぶたにく</p> <p>ひじき</p> <p>こめ</p> <p>こめパン</p> <p>あぶら</p> <p>スパゲティ</p> <p>さとう</p> <p>ピーマン</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>マッシュルーム</p> <p>キャベツ</p> <p>きゅうり</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 629kcal 26.0g</p> <p>中 795kcal 32.6g</p>				
<p><b>20日</b></p> <p>ひじきの</p> <p>いために</p> <p>ごはん</p> <p>おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 600kcal 25.5g</p> <p>中 759kcal 31.2g</p>				
<p><b>21日</b></p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>たまご</p> <p>ぶたにく</p> <p>ひじき</p> <p>とりにく</p> <p>こめ</p> <p>じゃがいも</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>えだまめ</p> <p>しいたけ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>マッシュルーム</p> <p>キャベツ</p> <p>きゅうり</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 600kcal 25.5g</p> <p>中 759kcal 31.2g</p>				
<p><b>22日</b></p> <p>こんぶ</p> <p>サラダ</p> <p>アップル</p> <p>パン</p> <p>クリーム</p> <p>スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 617kcal 20.5g</p> <p>中 771kcal 25.1g</p>				

**松山市学校給食の  
今日の主な食品の予定産地**

牛肉(北海道・愛媛・大分) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) たこ(愛媛) えび(インドネシア) いか(ペルー) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(フェロー諸島) すりみ・平天(北海道) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) 小豆(北海道) じゃがいも(北海道・長崎) たまねぎ(北海道) にんじん(長崎・鹿児島) キャベツ(愛媛・愛知・熊本) きゅうり(愛媛・高知・熊本) こまつな(愛媛・福岡) ごぼう(北海道・青森) だいこん(長崎・熊本・大分) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) しめじ(香川) いちご(愛媛) せとか(愛媛) デコポン(愛媛) もち麦(佐賀) ゆば(富山) のり(香川) わかめ(愛媛) ひじき(松山) こんぶ(北海道) 青のり(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(長崎) マッシュルーム(岡山)

※ (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

※ 月に1回程度みかんジュースが付きます。  
 ※ 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>