

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 おおいた けん 味めぐり【大分県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、『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、鶏肉にしょうゆやに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>エネルギー たんぱく質 小 6 4 4 kcal 2 3 . 8 g 中 8 1 3 kcal 3 0 . 6 g</p>	<p>1日 行事食…ひなまつり (ちらしずし、ひなあられ)</p> <p>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 すまし汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 4 4 kcal 2 3 . 8 g 中 8 1 3 kcal 3 0 . 6 g</p>	<p>2日</p> <p>フレンチサラダ こめこパン イタリアンスパゲティ せとか</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 0 kcal 2 5 . 9 g 中 7 9 2 kcal 3 2 . 2 g</p>	<p>3日 いそあえ</p> <p>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 9 kcal 2 5 . 7 g 中 7 7 2 kcal 3 2 . 7 g</p>	<p>4日</p> <p>デコボン えびピラフ クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 4 kcal 2 1 . 6 g 中 7 6 3 kcal 2 6 . 8 g</p>
<p>7日</p> <p>なつとう ごまあえ ごはん にじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 8 kcal 2 4 . 2 g 中 8 0 7 kcal 3 0 . 0 g</p>	<p>8日 行事食…卒業祝い (赤飯)</p> <p>たいのなんばんづけ ごま ごまあえ ごはん にじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 2 9 kcal 2 5 . 6 g 中 7 9 8 kcal 3 1 . 9 g</p>	<p>9日</p> <p>チリコンカン 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>エネルギー たんぱく質 小 6 3 5 kcal 2 8 . 2 g 中 7 8 3 kcal 3 4 . 7 g</p>	<p>10日</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>11日</p> <p>じゃがいもとかのケチャップいため ごま ごまあえ ピーマン じゃがいも あぶら</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 1 7 kcal 2 2 . 7 g 中 7 7 1 kcal 2 7 . 0 g</p>
<p>14日 味めぐり…大分県</p> <p>かぼすあえ とりてん ごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 2 4 kcal 2 4 . 6 g 中 7 8 4 kcal 3 1 . 1 g</p>	<p>15日</p> <p>きりぼしだいこんとひじきのもの ごま ごまあえ ごはん にじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 9 kcal 2 7 . 0 g 中 7 9 0 kcal 3 4 . 4 g</p>	<p>16日</p> <p>ごまドレッシングサラダ いかのからあげ ごはん カレーうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 4 1 kcal 2 7 . 6 g 中 8 2 6 kcal 3 2 . 3 g</p>	<p>17日 旬…三つ葉入りかき揚げ</p> <p>みつばいりかきあげ 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 5 5 kcal 3 3 . 4 g</p>	<p>18日</p> <p>とりにくのトマトソースに パン みねストローネ だいずかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 4 1 kcal 3 1 . 7 g 中 8 0 7 kcal 4 0 . 2 g</p>
<p>21日</p> <p>おひたし おこのみてん ごはん こまつなのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 5 9 kcal 2 2 . 0 g 中 8 3 7 kcal 2 7 . 8 g</p>	<p>22日</p> <p>みそだいたけ あげ あおりのたまご ごめ じゃがいも あぶら こむぎこ たまねぎ こまつな キャベツ えだまめ チンゲンサイ だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 5 9 kcal 2 2 . 0 g 中 8 3 7 kcal 2 7 . 8 g</p>	<p>23日</p> <p>かいそうサラダ こめことうにゅうのいちごケーキ パン ビーフシチュー (中)いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 0 kcal 2 2 . 0 g 中 7 5 2 kcal 2 7 . 8 g</p>	<p>24日</p> <p>さんしょくあえ ししゃものカレーあげ 小2ひ 中3ひ 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>旬の魚・野菜・果物</p> <p>たい かつお せとか みつば デコボン きよみタンゴール</p>

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(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】
 ☺ … 松山とれたて食品を使った料理(食材は太字にしています)

味めぐり…日本の味めぐり
 旬…旬の食材を生かした献立
 ☺…三津浜独自献立の日

※ 月に2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>