

令和5年3月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

あじ しま ねけん
味めぐり【島根県】

今月の味めぐり献立は、島根県の『へか焼き』です。
『へか焼き』は、牛肉や豚肉の代わりに魚介を使って作る、すき焼き風の煮物です。「へか」とは農機具の「すき」の金属の部分のことで、これを鍋の代わりに使ったことが「へか」の語源になったそうです。
日本海に面し、漁業が盛んな島根県（大田市）の郷土料理で、海上安全や大漁を祈願する行事の際に食べられています。



<p>6日 味めぐり…島根県</p> <p>しそひじき へか焼き ごはん かきたま じる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 599kcal</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>中 763kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	23.9g	中 763kcal	29.2g	<p>ぎゅうにゅう たまご ぶり あげどうふ ひじき</p> <p>こめ でんぶ じゃがいも あぶら さとう</p> <p>ねぎ えのきたけ たまねぎ だいこん はくさい にんじん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 599kcal</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>中 763kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	23.9g	中 763kcal	29.2g	<p>7日</p> <p>ごまあえ みつばいりかきあげ もちむぎ ごはん けんちんじる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 607kcal</td><td>21.6g</td></tr> <tr><td>中 760kcal</td><td>26.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	21.6g	中 760kcal	26.2g	<p>ぎゅうにゅう やきどうふ えび とりにく にぼし</p> <p>こめ もちむぎ ごまあぶら こんやく じゃがいも ごま</p> <p>ねぎ ほうれんそう</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 583kcal</td><td>30.0g</td></tr> <tr><td>中 727kcal</td><td>37.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 583kcal	30.0g	中 727kcal	37.2g	<p>8日</p> <p>さんしょく あえ パン きつね うどん ぶたにくのうめソースやき</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 592kcal</td><td>34.1g</td></tr> <tr><td>中 753kcal</td><td>43.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 592kcal	34.1g	中 753kcal	43.1g	<p>ぎゅうにゅう あげ とりにく ぶたにく</p> <p>パン さとう うどん</p> <p>ねぎ しいたけ うめ キャベツ にんじん こまつな</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 592kcal</td><td>34.1g</td></tr> <tr><td>中 753kcal</td><td>43.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 592kcal	34.1g	中 753kcal	43.1g	<p>9日</p> <p>レモンふうみづけ ちぎりじゃこてん ごはん こまつな みそ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 629kcal</td><td>22.3g</td></tr> <tr><td>中 790kcal</td><td>27.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	22.3g	中 790kcal	27.0g	<p>ぎゅうにゅう みそ あげどうふ ぶたにく こめ こんにやく あぶら さとう</p> <p>きゅうり キャベツ しそ</p> <p>たまご じゃこすりみ すりみ こむぎこ</p> <p>こまつな にんじん たまねぎ だいこん レモン きゅうり ごぼう</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 670kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 726kcal</td><td>31.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 670kcal	25.0g	中 726kcal	31.1g	<p>10日</p> <p>はるさめ サラダ こめ ごはん ピーフ シチュー アーモンドいりこ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 621kcal</td><td>29.4g</td></tr> <tr><td>中 778kcal</td><td>36.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	29.4g	中 778kcal	36.6g	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし</p> <p>こめ じゃがいも アーモンド あぶら さとう</p> <p>たまねぎ きゅうり にんじん にんにく トマトジュース トマトピューレー だいこん コーン</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 621kcal</td><td>29.4g</td></tr> <tr><td>中 778kcal</td><td>36.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	29.4g	中 778kcal	36.6g	<p>13日</p> <p>ひじきの いために もちむぎ ごはん おやこ どんぶり (ぐ)</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 576kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 746kcal</td><td>34.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	27.0g	中 746kcal	34.7g	<p>ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく こめ もちむぎ さとう あぶら こんにやく</p> <p>あげ ひじき だいず</p> <p>ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ こまつな</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 576kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 746kcal</td><td>34.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	27.0g	中 746kcal	34.7g	<p>14日 行事食…卒業祝い(赤飯) 愛媛FC応援給食 中 おいしいデザート いそあえ ひめパークでキットカツ たまごなし タルタルソース せきはん すましじる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 635kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 863kcal</td><td>33.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 635kcal	27.0g	中 863kcal	33.7g	<p>ぎゅうにゅう ぎょうゆめん のり たまご ぶたにく こめ もちごめ さとう あずき こむぎこ あぶら おいしいデザート たまごなしタルタルソース えのきたけ にんじん しめじ キャベツ ねぎ うめ ほうれんそう</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 620kcal</td><td>29.9g</td></tr> <tr><td>中 774kcal</td><td>36.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 620kcal	29.9g	中 774kcal	36.8g	<p>15日</p> <p>チーズ チリコンカン アップルパン キャベツと ベーコンの スープ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 620kcal</td><td>29.9g</td></tr> <tr><td>中 774kcal</td><td>36.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 620kcal	29.9g	中 774kcal	36.8g	<p>ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず パン さとう じゃがいも あぶら</p> <p>トマト</p> <p>りんご パセリ セロリ にんじん たまねぎ キャベツ にんにく</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 620kcal</td><td>29.9g</td></tr> <tr><td>中 774kcal</td><td>36.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 620kcal	29.9g	中 774kcal	36.8g	<p>16日 旬…鯛の照り焼き</p> <p>たいのてりやき おひたし ごはん タイビーエン</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 586kcal</td><td>29.6g</td></tr> <tr><td>中 749kcal</td><td>37.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	29.6g	中 749kcal	37.2g	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく わずらたまご えび こめ はるさめ ごまあぶら さとう</p> <p>かまぼこ たい</p> <p>しいたけ はくさい にんじん ねぎ ほうれんそう しめじ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 586kcal</td><td>29.6g</td></tr> <tr><td>中 749kcal</td><td>37.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	29.6g	中 749kcal	37.2g	<p>17日</p> <p>いきりどうふ きよみタンゴール しょうがやき チャーハン のり じゃがいもの みそ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>33.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	27.5g	中 754kcal	33.6g	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ あげ みそ こめ あぶら じゃがいも さとう</p> <p>たまご とりにく のり</p> <p>しょうが ねぎ さやいんげん たまねぎ だいこん こまつな きよみタンゴール</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>33.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	27.5g	中 754kcal	33.6g	<p>20日</p> <p>アーモンド あえ ごはん カレーライス (ルウ)</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 630kcal</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>中 822kcal</td><td>28.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 630kcal	22.8g	中 822kcal	28.5g	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく</p> <p>こめ さとう じゃがいも くるざとう あぶら</p> <p>にんじん えだまめ たまねぎ にんにく こまつな キャベツ</p> <p>アーモンド</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 630kcal</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>中 822kcal</td><td>28.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 630kcal	22.8g	中 822kcal	28.5g	<p>22日</p> <p>だいこん サラダ 小 おいしいデザート パン ミート スパゲティ きなこ まめ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 689kcal</td><td>29.9g</td></tr> <tr><td>中 802kcal</td><td>37.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 689kcal	29.9g	中 802kcal	37.0g	<p>ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ぎゅうにく</p> <p>パン あぶら さとう スパゲティ こくとう おいしいデザート</p> <p>たまねぎ にんじん ピーマン だいこん きゅうり</p> <p>きなこ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 689kcal</td><td>29.9g</td></tr> <tr><td>中 802kcal</td><td>37.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 689kcal	29.9g	中 802kcal	37.0g	<p>23日</p> <p>ナムル きよみタンゴール ごはん ぶたにくとやさいの いためもの</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 576kcal</td><td>23.8g</td></tr> <tr><td>中 739kcal</td><td>29.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	23.8g	中 739kcal	29.4g	<p>ぎゅうにゅう わずらたまご ぶたにく みそ</p> <p>こめ あぶら さとう ごま こまあぶら</p> <p>しいたけ きくらげ キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん きよみタンゴール</p> <p>しょうが ほうれんそう だいこん ピーマン</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 576kcal</td><td>23.8g</td></tr> <tr><td>中 739kcal</td><td>29.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	23.8g	中 739kcal	29.4g	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>たい みつば せとか ひじき デコボン きよみタンゴール</p>
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																					
小 599kcal	23.9g																																																																																																																																																																																					
中 763kcal	29.2g																																																																																																																																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																					
小 599kcal	23.9g																																																																																																																																																																																					
中 763kcal	29.2g																																																																																																																																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																					
小 607kcal	21.6g																																																																																																																																																																																					
中 760kcal	26.2g																																																																																																																																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																					
小 583kcal	30.0g																																																																																																																																																																																					
中 727kcal	37.2g																																																																																																																																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																					
小 592kcal	34.1g																																																																																																																																																																																					
中 753kcal	43.1g																																																																																																																																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																					
小 592kcal	34.1g																																																																																																																																																																																					
中 753kcal	43.1g																																																																																																																																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																					
小 629kcal	22.3g																																																																																																																																																																																					
中 790kcal	27.0g																																																																																																																																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																					
小 670kcal	25.0g																																																																																																																																																																																					
中 726kcal	31.1g																																																																																																																																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																					
小 621kcal	29.4g																																																																																																																																																																																					
中 778kcal	36.6g																																																																																																																																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																					
小 621kcal	29.4g																																																																																																																																																																																					
中 778kcal	36.6g																																																																																																																																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																					
小 576kcal	27.0g																																																																																																																																																																																					
中 746kcal	34.7g																																																																																																																																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																					
小 576kcal	27.0g																																																																																																																																																																																					
中 746kcal	34.7g																																																																																																																																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																					
小 635kcal	27.0g																																																																																																																																																																																					
中 863kcal	33.7g																																																																																																																																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																					
小 620kcal	29.9g																																																																																																																																																																																					
中 774kcal	36.8g																																																																																																																																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																					
小 620kcal	29.9g																																																																																																																																																																																					
中 774kcal	36.8g																																																																																																																																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																					
小 620kcal	29.9g																																																																																																																																																																																					
中 774kcal	36.8g																																																																																																																																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																					
小 586kcal	29.6g																																																																																																																																																																																					
中 749kcal	37.2g																																																																																																																																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																					
小 586kcal	29.6g																																																																																																																																																																																					
中 749kcal	37.2g																																																																																																																																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																					
小 593kcal	27.5g																																																																																																																																																																																					
中 754kcal	33.6g																																																																																																																																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																					
小 593kcal	27.5g																																																																																																																																																																																					
中 754kcal	33.6g																																																																																																																																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																					
小 630kcal	22.8g																																																																																																																																																																																					
中 822kcal	28.5g																																																																																																																																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																					
小 630kcal	22.8g																																																																																																																																																																																					
中 822kcal	28.5g																																																																																																																																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																					
小 689kcal	29.9g																																																																																																																																																																																					
中 802kcal	37.0g																																																																																																																																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																					
小 689kcal	29.9g																																																																																																																																																																																					
中 802kcal	37.0g																																																																																																																																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																					
小 576kcal	23.8g																																																																																																																																																																																					
中 739kcal	29.4g																																																																																																																																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																					
小 576kcal	23.8g																																																																																																																																																																																					
中 739kcal	29.4g																																																																																																																																																																																					

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ぶり(岩手) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) いか(ペルー・チリ) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) かまぼこ・魚そうめん(北海道) 大豆(北海道) 小豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島・愛媛) にんじん(長崎・鹿児島・徳島) たまねぎ(北海道・愛媛) だいこん(長崎・熊本・大分・香川・愛媛・鹿児島・宮崎) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎) こまつな(愛媛・福岡・徳島・長崎) ほうれんそう(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) はくさい(長崎・徳島・愛媛・熊本・大分) 清見タンゴール(愛媛) デコボン(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) わかめ(宮城・岩手) ひじき(松山) のり(愛媛・香川)

※ (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】
 ※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年度版(1訂)に基づいて算出しています。

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。
 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>

