道後小　桑原小　東雲小
道後中　桑原中　東中
湯築小　北久米小　拓南中

B班

令和５年３月 予定献立表

松山市桑原学校給食共同調理場

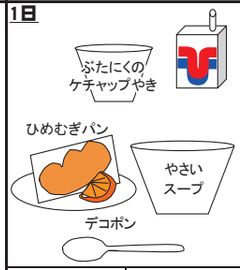
味めぐり【島根県】

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。

1日（水曜日）



エネルギー	たんぱく質
小 ５８３kcal	３０．０g
中 ７２７kcal	３７．２g

赤：ぎゅうにゅう　とりにく　ぶたにく
黄：パン　じゃがいも　さとう
緑：にんじん　パセリ　セロリ　たまねぎ　にんにく　デコポン

2日（木曜日）

エネルギー	たんぱく質
小 ５７５kcal	２５．３g
中 ７４２kcal	３１．５g

赤：ぎゅうにゅう　みそ　わかめ　あげどうふ　ぶたにく
黄：こめ　こんにゃく　あぶら　さとう
緑：にんじん　きゅうり　たまねぎ　キャベツ　たけのこ　しそ　しめじ　きょうねぎ　きくらげ　しょうが

3日（金曜日）　行事食・・・ひなまつり（ちらし寿司、あられ揚げ）

エネルギー	たんぱく質
小 ６７０kcal	２５．０g
中 ７２６kcal	３１．１g

赤：ぎゅうにゅう　みそ　ホキ　とうふ　のり　たまご
黄：こめ　こむぎこ　さとう　あられ　ふ　あぶら　こめこ
緑：しいたけ　たまねぎ　さやいんげん　しょうが　にんじん　キャベツ　ごぼう　たけのこ　みつば　えのきたけ

6日（火曜日）　味めぐり・・・島根県

エネルギー	たんぱく質
小 ５９９kcal	２３．９g
中 ７６３kcal	２９．２g

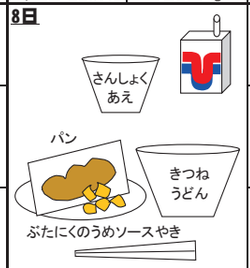
赤：ぎゅうにゅう　たまご　ひじき　ぶり　あげどうふ
黄：こめ　でんぷん　じゃがいも　あぶら　さとう
緑：ねぎ　えのきたけ　たまねぎ　だいこん　はくさい　にんじん

7日（火曜日）

エネルギー	たんぱく質
小 ６０７kcal	２１．６g
中 ７６０kcal	２６．２g

赤：ぎゅうにゅう　やきどうふ　えび　とりにく　にぼし
黄：こめ　あぶら　もちむぎ　こむぎこ　ごまあぶら　でんぷん　こんにゃく　さとう　じゃがいも　ごま
緑：ねぎ　ほうれんそう　しめじ　にんじん　ごぼう　みつば　たまねぎ　キャベツ

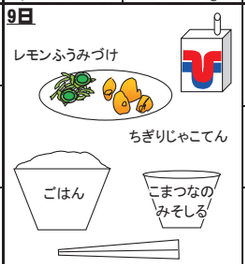
8日（水曜日）



エネルギー	たんぱく質
小 ５９２kcal	３４．１g
中 ７５３kcal	４３．１g

赤：ぎゅうにゅう　あげ　とりにく　ぶたにく
黄：パン　さとう　うどん
緑：ねぎ　しいたけ　うめ　キャベツ　にんじん　こまつな

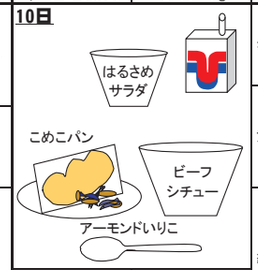
9日（木曜日）



エネルギー	たんぱく質
小 ６２９kcal	２２．３g
中 ７９０kcal	２７．０g

赤：ぎゅうにゅう　みそ　たまご　だいず　じゃこすりみ　あげ　すりみ　とうふ
黄：こめ　こむぎこ　さつまいも　あぶら　さとう
緑：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

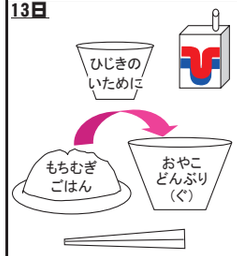
10日（金曜日）



エネルギー	たんぱく質
小 ６２１kcal	２９．４g
中 ７７８kcal	３６．６g

赤：ぎゅうにゅう　ぎゅうにく　にぼし
黄：こめこパン　さとう　じゃがいも　アーモンド　あぶら　くろざとう　はるさめ
緑：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

13日（月曜日）



エネルギー	たんぱく質
小 ５７６kcal	２７．０g
中 ７４６kcal	３４．７g

赤：ぎゅうにゅう　あげ　たまご　ひじき　とりにく　だいず　ぶたにく
黄：こめ　もちむぎ　さとう　あぶら　こんにゃく
緑：ねぎ　しいたけ　にんじん　たまねぎ　こまつな

14日（火曜日）　行事食・・・卒業祝い（赤飯）

愛媛ＦＣ応援給食
中 おいわいデザート

エネルギー	たんぱく質
小 ６３５kcal	２７．０g
中 ８６３kcal	３３．７g

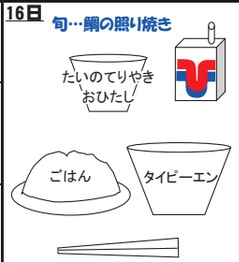
赤：ぎゅうにゅう　ぎょそうめん　のり　たまご　ぶたにく
黄：こめ　パンこ　もちごめ　さとう　あずき　こむぎこ　あぶら　おいわいデザート　たまごなしタルタルソース
緑：たまねぎ　しそ　えのきたけ　にんじん　しめじ　キャベツ　ねぎ　うめ　ほうれんそう

15日（水曜日）

エネルギー	たんぱく質
小 ６２０kcal	２９．９g
中 ７７４kcal	３６．８g

赤：ぎゅうにゅう　チーズ　ベーコン　ぶたにく　だいず
黄：パン　さとう　じゃがいも　あぶら
緑：りんご　トマト　パセリ　セロリ　にんじん　たまねぎ　キャベツ　にんにく

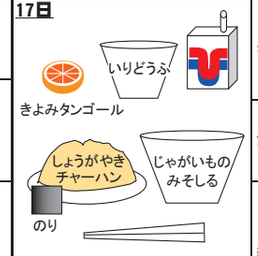
16日（木曜日）　旬…鯛の照り焼き



エネルギー	たんぱく質
小 ５８６kcal	２９．６g
中 ７４９kcal	３７．２g

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　かまぼこ　うずらたまご　たい　えび
黄：こめ　はるさめ　ごまあぶら　さとう
緑：しいたけ　はくさい　にんじん　ねぎ　ほうれんそう　しめじ

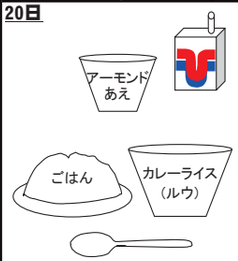
17日（金曜日）



エネルギー	たんぱく質
小 ５９３kcal	２７．５g
中 ７５４kcal	３３．６g

赤：ぎゅうにゅう　たまご　ぶたにく　とりにく　わかめ　とうふ　あげ　のり　みそ
黄：こめ　あぶら　じゃがいも　さとう
緑：しょうが　にんじん　ねぎ　コーン　さやいんげん　しいたけ　たまねぎ　えだまめ　だいこん　こまつな　きよみタンゴール

20日（月曜日）



エネルギー	たんぱく質
小 ６３０kcal	２２．８g
中 ８２２kcal	２８．５g

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　ぎゅうにく
黄：こめ　アーモンド　さとう　じゃがいも　くろざとう　あぶら
緑：にんじん　えだまめ　たまねぎ　にんにく　こまつな　キャベツ

清見タンゴール

清見タンゴールは、日本の温州みかんとアメリカのオレンジをかけあわせて作った柑橘です。

清見という名前は、生まれ故郷の静岡市の清見潟から名付けられました。

果汁がたっぷりで、果肉はやわらかく、まろやかな柑橘です。３月から６月にかけて食べることができます。

22日（水曜日）

エネルギー	たんぱく質
小 ６８９kcal	２９．９g
中 ８０２kcal	３７．０g

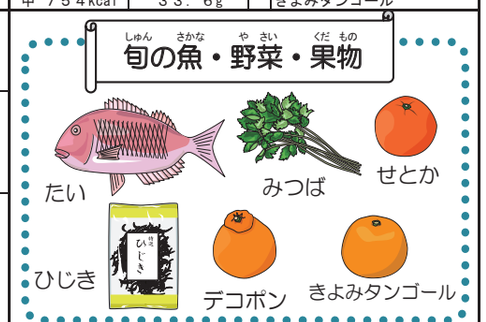
赤：ぎゅうにゅう　きなこ　だいず　ぶたにく　ぎゅうにく
黄：パン　こんにゃく　あぶら　でんぷん　さとう　ごまあぶら　スパゲティ　こくとう　おいわいデザート
緑：たまねぎ　にんじん　ピーマン　だいこん　きゅうり

23日（木曜日）

エネルギー	たんぱく質
小 ５７６kcal	２３．８g
中 ７３９kcal	２９．４g

赤：ぎゅうにゅう　うずらたまご　ぶたにく　みそ
黄：こめ　あぶら　さとう　ごま　ごまあぶら
緑：しいたけ　しょうが　きくらげ　ほうれんそう　キャベツ　だいこん　たまねぎ　ピーマン　たけのこ　にんじん　きよみタンゴール

旬の魚・野菜・果物



松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

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) デコポン(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、日本食品標準背う成分表２０２０年度版(八訂)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

＜松山市HP＞

出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/index.html
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」　使用画像：理研ビタミン（株）提供