

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																														
<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">味のめぐり【島根県】</p> <p>今月の味のめぐり献立は、『島根県』です。</p> <p>『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「犁」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」の語源になったと伝わっています。</p> <p>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>  </div>																																		
<p>6日 味のめぐり…島根県</p>  <p>赤 へかやき</p> <p>黄 ごはん かきたま じる</p> <p>緑 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><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></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>赤 しそひじき ごまあえ</p> <p>黄 みつばいりかきあげ もちむぎ ごはん けんちん じる</p> <p>緑 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><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 564kcal</td><td>21.3g</td></tr> <tr><td>中 719kcal</td><td>26.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 564kcal	21.3g	中 719kcal	26.2g	<p>8日</p>  <p>赤 チーズ フレンチ サラダ</p> <p>黄 パン カレー スパゲティ</p> <p>緑 たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり みかん みかんジュース</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 617kcal</td><td>27.9g</td></tr> <tr><td>中 797kcal</td><td>35.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	27.9g	中 797kcal	35.1g	<p>9日</p>  <p>赤 あまずけ</p> <p>黄 ごはん あつあげ みそいため</p> <p>緑 たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり みかん みかんジュース</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 620kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 785kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 620kcal	25.8g	中 785kcal	31.9g	<p>10日 行事食…卒業祝い（赤飯） 愛媛FC応援給食 いそあえ</p>  <p>赤 中のみ デザート ひめポークでキットカット たまごなし タルタルソース</p> <p>黄 せきはん すましじる</p> <p>緑 たまねぎ えのきたけ にんじん しめじ ねぎ しそ うめ ほうれんそう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 635kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 838kcal</td><td>33.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 635kcal	27.0g	中 838kcal	33.5g
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 564kcal	21.3g																																	
中 719kcal	26.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 617kcal	27.9g																																	
中 797kcal	35.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 620kcal	25.8g																																	
中 785kcal	31.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 635kcal	27.0g																																	
中 838kcal	33.5g																																	
<p>13日</p>  <p>赤 ひじきの いためじ</p> <p>黄 もちむぎ ごはん おやこ どんぶり (ぐ)</p> <p>緑 えのきたけ にんじん たまねぎ こまつな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></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</p>  <p>赤 いかの さらさあげ</p> <p>黄 ごはん タイビー エン</p> <p>緑 えのきたけ にんじん たまねぎ こまつな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>27.2g</td></tr> <tr><td>中 773kcal</td><td>34.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	27.2g	中 773kcal	34.2g	<p>15日 旬…鯛のマリネ</p>  <p>赤 たいの マリネ</p> <p>黄 アップル パン やさい スープ きなこ まめ</p> <p>緑 たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 625kcal</td><td>31.6g</td></tr> <tr><td>中 782kcal</td><td>39.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 625kcal	31.6g	中 782kcal	39.3g	<p>16日</p>  <p>赤 はくさいのおひたし</p> <p>黄 ちぎりじゃこ てん ごま つな のみ しる</p> <p>緑 たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 581kcal</td><td>21.8g</td></tr> <tr><td>中 740kcal</td><td>26.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	21.8g	中 740kcal	26.4g	<p>17日</p>  <p>赤 はるさめ サラダ</p> <p>黄 こめ パン ビーフ シチュー きよみ タンゴール</p> <p>緑 たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 614kcal</td><td>26.7g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>33.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	26.7g	中 764kcal	33.0g
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 603kcal	27.2g																																	
中 773kcal	34.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 625kcal	31.6g																																	
中 782kcal	39.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 581kcal	21.8g																																	
中 740kcal	26.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 614kcal	26.7g																																	
中 764kcal	33.0g																																	
<p>20日</p>  <p>赤 なっとう アーモンド あえ</p> <p>黄 ごはん にじやが</p> <p>緑 えのきたけ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 797kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	26.1g	中 797kcal	33.3g	<p style="font-size: 2em; color: orange;">春分の日</p> <p style="font-size: 1.5em; color: orange;">しゅんぶん</p>		<p>22日</p>  <p>赤 小のみ デザート ナムル</p> <p>黄 ぶたにくのしょうが やき チャーハン ビーフ じる</p> <p>緑 しいたけ しょうが ねぎ にんじん だいこん たけのこ にんにくの め ほうれんそう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 597kcal</td><td>20.7g</td></tr> <tr><td>中 731kcal</td><td>25.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	20.7g	中 731kcal	25.1g	<p>23日</p>  <p>赤 さんしょく あえ</p> <p>黄 ししやも フライ(2び) ゆかり ごはん きつね うどん</p> <p>緑 たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 588kcal</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>中 757kcal</td><td>28.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 588kcal	22.6g	中 757kcal	28.3g	<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 615kcal	26.1g																																	
中 797kcal	33.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 597kcal	20.7g																																	
中 731kcal	25.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 588kcal	22.6g																																	
中 757kcal	28.3g																																	

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) ししやも(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【からだの調子をよくなる食べ物】

※ 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。

※ 月に2回程度みかんジュースがつかえます。

※ 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>