

令和6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 と やまけん 味めぐり【富山県】

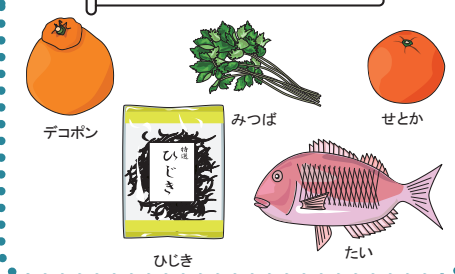
今月の味めぐり献立は、『富山県』です。

『おすわい』は、せん切りにした大根やにんじんに、海産物などを加えて甘酢である料理です。お正月に食べられる「なます」と同じもので、「お酢和え」がなまって「おすわい」と呼ばれるようになりました。大根やにんじんの組み合わせは、紅白で華やかさがあるため、お正月やお祭りなどにかかせない、めでたい料理として親しまれています。

また、富山県では、鮭の養殖が盛んです。給食では、鮭をから揚げにしました。



旬の魚・野菜・果物



1日	ごはん カレー(ルー) ヒレカツ(小)1こ・(中)2こ	こんにゃく サラダ
赤	ぎゅうにゅう みそ たまご	こんにゃく
黄	こめ あぶら じゃがいも くるごとう こむぎこ	パンこ さとう ごまあぶら
緑	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	
エネルギー	たんぱく質	
小 667kcal	22.3g	
中 840kcal	26.6g	

4日 行事食…ひなまつり (ちらしずし、ひなあられ)	ぎゅうにゅう とうふ わかめ たまご こめ さとう でんぶん こむぎこ あぶら	えび かまぼこ あられ
赤	ひなあられ キャベツのおひたし えびのてんぷら	
黄	ちらしずし わかめじる	
緑	ごぼう にんじん しいたけ キャベツ さやいんげん たけのこ ねぎ えのきたけ	たまねぎ しょうが キャベツ
エネルギー	たんぱく質	
小 562kcal	24.1g	
中 737kcal	30.8g	

5日 愛媛FC応援給食 愛媛FCハズ and シュートマトハズ	しょうゆ ドレッシング ひめむぎパン さとう スパゲティ	しょうゆ ドレッシング ひめむぎパン ハズ and シュートマトハズ いちご
赤		
黄		
緑		
エネルギー	たんぱく質	
小 572kcal	24.9g	
中 726kcal	31.0g	

6日 行事食…卒業お祝い(赤飯)	あげ とりにく ちくわ とうふ こめ もちごめ あずき さといも さつまいも ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ みつば	ほたて にぼし たまご あぶら こむぎこ (中)デザート せきはん はちはいじる
赤		
黄		
緑		
エネルギー	たんぱく質	
小 636kcal	23.4g	
中 891kcal	29.3g	

7日 愛媛FC応援給食 栄養満点! 鮭とじゃがいものチーズがらめ	せとか さけとじゃがいものチーズがらめ チキンピラフ やさいスープ	チーズ じゃがいも もちむぎ あぶら でんぶん バター えだまめ パセリ マッシュルーム にんじん せとか たまねぎ セロリ かぼちゃ キャベツ
赤		
黄		
緑		
エネルギー	たんぱく質	
小 602kcal	23.7g	
中 763kcal	29.6g	

8日 旬…鯛のレモン煮	ごまあえ 鯛のレモン煮 ごはん ごまつなのみそしる	ごま でんぶん ごま さとう あぶら ごまつな えのきたけ たまねぎ レモン にんじん キャベツ
赤		
黄		
緑		
エネルギー	たんぱく質	
小 568kcal	22.7g	
中 724kcal	27.8g	

11日	たまご ぎゅうにゅう かまぼこ こめ もちむぎ さとう あぶら プリン ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ ごまつな しめじ ごぼう	とりにく ひじき かまぼこ かぼちゃ ごぼう
赤		
黄		
緑		
エネルギー	たんぱく質	
小 632kcal	26.7g	
中 795kcal	34.0g	

12日	とりにくのフルーツソース パン ほうれんそうのスープ きよみタンゴール	とりにく フルーツソース パン ほうれんそうのスープ きよみタンゴール
赤		
黄		
緑		
エネルギー	たんぱく質	
小 583kcal	30.5g	
中 739kcal	39.1g	

13日 味めぐり…富山県	アーモンド おすわい さけのからあげ ごはん ごじる	アーモンド おすわい さけのからあげ ごはん ごじる
赤		
黄		
緑		
エネルギー	たんぱく質	
小 633kcal	26.9g	
中 789kcal	32.9g	

14日	かいそう サラダ パン スープカレー だいきりんと	かいそう サラダ パン スープカレー だいきりんと
赤		
黄		
緑		
エネルギー	たんぱく質	
小 568kcal	26.2g	
中 713kcal	32.7g	

15日	ほうれんそうのおひたし のり いかのてんぷら ごこまい きつねうどん	ほうれんそう のり いかのてんぷら ごこまい きつねうどん
赤		
黄		
緑		
エネルギー	たんぱく質	
小 622kcal	26.9g	
中 782kcal	33.1g	

18日	きりぼしだいごんのちゅうかサラダ ごはん ちゅうかいため	きりぼしだいごんのちゅうかサラダ ごはん ちゅうかいため
赤		
黄		
緑		
エネルギー	たんぱく質	
小 579kcal	21.4g	
中 750kcal	27.3g	

19日	なつとう さんしょくあえ ごはん にじゅうが	なつとう さんしょくあえ ごはん にじゅうが
赤		
黄		
緑		
エネルギー	たんぱく質	
小 572kcal	23.8g	
中 726kcal	29.3g	

20日	しゅんぶん 春分の日	しゅんぶん 春分の日
赤		
黄		
緑		
エネルギー	たんぱく質	
小 735kcal	28.7g	
中 833kcal	35.9g	

21日	(小)デザート ドレッシング サラダ こめこパン ししゃもフライ(小)1び・(中)2び	(小)デザート ドレッシング サラダ こめこパン ししゃもフライ(小)1び・(中)2び
赤		
黄		
緑		
エネルギー	たんぱく質	
小 735kcal	28.7g	
中 833kcal	35.9g	

22日	チーズ ごま あえ ごはん あつあげのみそいため	チーズ ごま あえ ごはん あつあげのみそいため
赤		
黄		
緑		
エネルギー	たんぱく質	
小 630kcal	27.9g	
中 799kcal	34.6g	

23日	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく カラフトししやも(か'リ) こめこパン あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ コーン にんじん たまねぎ ごまつな きゅうり キャベツ	わかめ チーズ ごま ごま さとう あぶら さとう ごまあぶら きくらげ しょうが にんじん だいごん キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ ピーマン しめじ
赤		
黄		
緑		
エネルギー	たんぱく質	
小 630kcal	27.9g	
中 799kcal	34.6g	

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地
豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) たこ(愛媛) 鮭(北海道) いか(ペルー) ししやも(ノルウェー) えび(インドネシア) ほたて(青森) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 愛媛・愛知・岐阜) ちくわ(アメリカ・インド) 大豆(北海道) 小豆(北海道) 里芋(愛媛) レモン(愛媛・広島) じゃがいも(北海道・長崎・愛媛・鹿児島) 白菜(長崎・徳島・熊本・愛媛・鳥取・大分) キャベツ(松山) ごまつな(愛媛・福岡・徳島) と歌山・広島・長崎) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡) かぼちゃ(ニュージーランド・メキシコ・トンガ) マッシュルーム(千葉) いちご(愛媛) たまねぎ(北海道) ごぼう(北海道・青森) たけのこ(愛媛) みつば(大分・高知・徳島) わかめ(宮城・岩手) 昆布(北海道) 清見タンゴール(愛媛) せとか(愛媛・松山) デコポン(愛媛・松山) しめじ(香川・福岡) しいたけ(三重) 押しも(愛媛) ひじき(松山)

※ (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…日本の味めぐり献立
旬…旬の食材を生かした献立
※ 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、不明な点がございましたら、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>

