B班

令和6年3月 予定献立表

松山市味生学校給食共同調理場

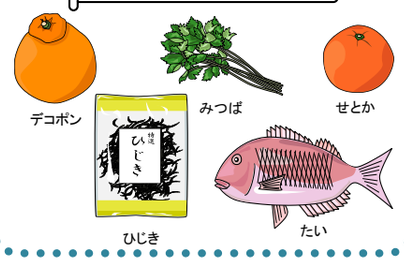
味めぐり【富山県】

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える料理です。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



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日

1日（金曜日）

行事食…卒業お祝い（赤飯）

小 ６３６kcal	２３．４g
中 ７９９kcal	２８．７g

赤：ぎゅうにゅう、あげ、ほたて、とりにく、にぼし、ちくわ、たまご、とうふ
黄：こめ、あぶら、もちごめ、こむぎこ、あずき、さといも、さつまいも
緑：ねぎ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、みつば

4日（月曜日）

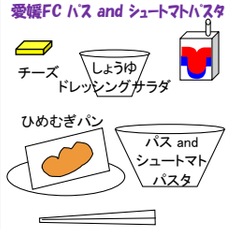
行事食…ひなまつり（ちらしずし、ひなあられ）

小 ５６６kcal	２４．２g
中 ７２３kcal	３０．６g

赤：ぎゅうにゅう、とうふ、えび、わかめ、ぶたにく、たまご
黄：こめ、あられ、さとう、でんぷん、こむぎこ、あぶら
緑：ごぼう、たまねぎ、にんじん、しょうが、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

5日（火曜日）

愛媛FC応援給食
愛媛FC パス and シュートマトパスタ



小 ５７５kcal	２４．９g
中 ７２０kcal	３０．１g

赤：ぎゅうにゅう、たこ、チーズ
黄：ひめむぎパン、あぶら、さとう、スパゲティ
緑：たまねぎ、コーン、にんにく、きゅうり、トマト、にんじん、キャベツ、だいこん、ほうれんそう

6日（水曜日）

愛媛FC応援給食
栄養満点！鮭とじゃがいものチーズやき

小 ５６５kcal	２７．６g
中 ７６１kcal	３４．７g

赤：ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、ベーコン、さけ
黄：こめ、（中）のみ、もちむぎ、デザート、あぶら、バター、じゃがいも
緑：えだまめ、パセリ、マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、セロリ、かぼちゃ、キャベツ

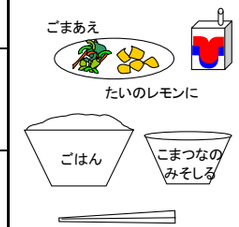
7日（木曜日）

小 ６５０kcal	２４．３g
中 ７８８kcal	２９．４g

赤：ぎゅうにゅう、だいず、ぎゅうにく、こんぶ
黄：こめ、さとう、あぶら、くろざとう、じゃがいも、ごまあぶら
緑：たまねぎ、にんじん、にんにく、きゅうり、キャベツ、せとか

8日（金曜日）

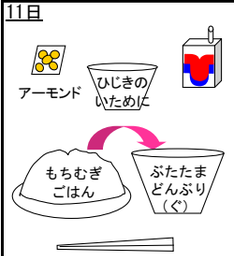
旬…鯛のレモン煮



小 ５７３kcal	２３．３g
中 ７３１kcal	２８．６g

赤：ぎゅうにゅう、みそ、たい、ぶたにく
黄：こめ、でんぷん、じゃがいも、ごま、ふ、さとう、あぶら
緑：こまつな、えのきたけ、たまねぎ、レモン、にんじん、キャベツ

11日（月曜日）



小 ５９４kcal	２７．０g
中 ７５９kcal	３３．７g

赤：ぎゅうにゅう、たまご、ひじき、ぶたにく、とりにく
黄：こめ、もちむぎ、さとう、あぶら、アーモンド
緑：ねぎ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、ごぼう

12日（火曜日）

小 ６１３kcal	３１．８g
中 ７７８kcal	３６．８g

赤：ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく、とりにく
黄：パン、じゃがいも、でんぷん、あぶら、さとう
緑：たまねぎ、レモン、にんじん、りんご、エリンギ、セロリ、コーン、ほうれんそう、きよみタンゴール

13日（水曜日）

味めぐり・・・富山県

小 ５７３kcal	２４．９g
中 ７２９kcal	３０．９g

赤：ぎゅうにゅう、みそ、だいず、あげ、さけ、とうふ、ひじき
黄：こめ、さといも、あぶら、でんぷん、さとう
緑：しめじ、ねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、きりぼしだいこん

14日（木曜日）

小 ５６２kcal	２７．５g
中 ７１４kcal	３２．８g

赤：ぎゅうにゅう、とりにく、こんぶ、だいず、とさかのり、わかめ、ふのり、うずらたまご、くきわかめ
黄：パン、ごまあぶら、くろざとう、さとう、あぶら、でんぷん、じゃがいも
緑：トマト、かぼちゃ、にんにく、はくさい、セロリ、きゅうり、たまねぎ、コーン、しめじ、さやいんげん

15日（金曜日）

小 ５８０kcal	２５．８g
中 ７２５kcal	３１．６g

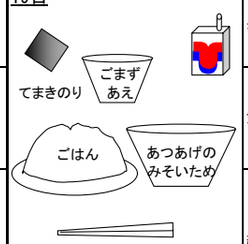
赤：ぎゅうにゅう、あげ、ぶたにく、たい
黄：こめ、みどりまい、はだかむぎ、うどん、もちむぎ、さとう、くろまい、あかまい
緑：ねぎ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、キャベツ、ほうれんそう

18日（月曜日）

小 ５７５kcal	２０．４g
中 ７３５kcal	２５．８g

赤：ぎゅうにゅう、うずらたまご、ぶたにく
黄：こめ、あぶら、さとう、はるさめ、ごまあぶら
緑：きくらげ、しょうが、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんにく、たけのこ、デコポン、にんじん、ねぎ、きりぼしだいこん

19日（火曜日）



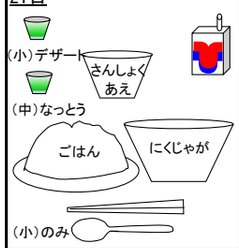
小 ５９６kcal	２６．５g
中 ７５６kcal	３２．０g

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

20日（水曜日）

春分の日

21日（木曜日）



小 ５７８kcal	２３．６g
中 ７１３kcal	２７．８g

赤：ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、（中）のみなっとう
黄：こめ、でんぷん、さとう、（小）のみ、こんにゃく、デザート、じゃがいも、あぶら
緑：にんじん、えだまめ、たまねぎ、こまつな、キャベツ

22日（金曜日）

小 ６１９kcal	２０．８g
中 ８１５kcal	２６．７g

赤：ぎゅうにゅう、とうにゅう、とりにく、カラフトししゃも(ｶﾍﾟﾘﾝ)
黄：こめ、でんぷん、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ、パンこ
緑：コーン、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ

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) ししゃも(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・愛媛・愛知) こまつな(愛媛・福岡・徳島・和歌山・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)
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) 押もち麦(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】
※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(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付きます。
※ 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：全国学校栄養士協議会 https://www.zengakuei.or.jp/gyoji/toyama_3.html
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」