



学校給食で食べたい 我が家の献立
ご家庭で食べられている献立を、
学校給食に取り入れました。
お楽しみに！

令和3年3月 予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
1日 たいのアーモンドあげ すもの ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 693kcal 28.1g 中 880kcal 34.8g		2日 行事食・・・ひなまつり (ちらしずし) ひなあられ たいのからあげ キャベツの ちらしずし すましじる エネルギー たんぱく質 小 656kcal 25.4g 中 832kcal 31.3g		3日 日浦小学校リクエスト給食 かいそう サラダ あげパン みずたき うどん エネルギー たんぱく質 小 621kcal 23.0g 中 775kcal 28.4g		4日 味めぐり・・・宮崎県 おびてん ポイルやさい ごはん かくら にしめ エネルギー たんぱく質 小 638kcal 23.4g 中 807kcal 28.5g		5日 五明幼稚園リクエスト給食 きよみ タンゴール もちむぎ ごはん ハヤシライス (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 648kcal 21.9g 中 825kcal 27.4g		6日 ぎゅうにゅう こんにゃく わかめ たまご たい こめ こんにゃく アーモンド こむぎこ あぶら さとう じゃがいも えだまめ 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 693kcal 28.1g 中 880kcal 34.8g	
8日 行事食・・・卒業祝い (鯛めし) みつぱりかきあげ ゼリー いそあえ たいめし みそしる エネルギー たんぱく質 小 669kcal 25.0g 中 838kcal 31.9g		9日 旬・・・切干大根と ひじきの煮もの きりぼしだいこんと ひじきのにも もちむぎ ごはん しみどうふ どんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 665kcal 25.4g 中 843kcal 31.6g		10日 日浦中学校リクエスト給食 フレンチ サラダ パン ミート スパゲティ せとか エネルギー たんぱく質 小 635kcal 25.1g 中 805kcal 31.8g		11日 「りょう」でくばる こいわしのからあげ あまずづけ ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 633kcal 27.4g 中 803kcal 34.0g		12日 ぎゅうにゅう ひらてん だいず こんにゃく いわし とり こめ こんにゃく さとう あぶら でんぶ さやいんげん にんじん しいたけ ごぼう きゅうり キャベツ エネルギー たんぱく質 小 593kcal 21.1g 中 750kcal 26.0g		13日 ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とり こめ あぶら さとう じゃがいも たまねぎ にんじん えだまめ コーン パセリ しめじ こまつな エネルギー たんぱく質 小 627kcal 27.6g 中 795kcal 34.5g	
15日 我が家の献立 優秀作品 ぶたにくのかりかりあげ ごまあえ えだまめ ごはん のっぺい じる エネルギー たんぱく質 小 627kcal 27.6g 中 795kcal 34.5g		16日 五明小学校リクエスト給食 わかどりのからあげ キャベツのサラダ チャーハン チャンポン エネルギー たんぱく質 小 604kcal 28.9g 中 764kcal 36.0g		17日 チリコンカン ひめむぎパン はくさいと ベーコンの スープ せとか エネルギー たんぱく質 小 638kcal 27.0g 中 793kcal 33.5g		18日 アーモンド (小・中) かふう サラダ ごはん マーボー 豆腐 エネルギー たんぱく質 小 654kcal 25.9g 中 810kcal 31.2g		19日 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう きゅうにゅう さとう ぶたにく ごまあぶら アーモンド さとう あぶら でんぶ はるさめ ごまあぶら こむぎ えだまめ にんじん キムチ しょうが ねぎ しいたけ はくさい エネルギー たんぱく質 小 643kcal 27.5g 中 829kcal 35.6g		20日 ぎゅうにゅう きゅうにゅう かまぼこ うずらたまご いか ベーコン こめ でんぶ あぶら はるさめ ごまあぶら こむぎ えだまめ にんじん キムチ しょうが ねぎ しいたけ はくさい エネルギー たんぱく質 小 643kcal 27.5g 中 829kcal 35.6g	
22日 ホキのピリカラフル だいずかりんとう ごはん にらたま スープ エネルギー たんぱく質 小 629kcal 27.2g 中 796kcal 34.0g		23日 たいのたつたあげ なつとう そくせきづけ ごはん こまつな みそしる エネルギー たんぱく質 小 653kcal 27.1g 中 819kcal 32.4g		24日 しょうがっこう 卒業式 		宮崎県の味めぐり こんげつ 今月は、宮崎県の味めぐりです。北部にある高千穂町では、毎年11月半ばから2月にかけて、集落ごとに豊作を願い、歌とともに舞う神楽が奉納されます。夜を徹して舞われる夜神楽で、村人にふるまわれるのが「神楽煮しめ」です。地元でとれる自然の恵みを使ったごちそうです。 「おび天」は、南部にある日南市の郷土料理です。日向灘の近海でとれる大衆魚を丸ごとすり身にしたいものに、豆腐やみそ、黒砂糖を加えて揚げるのが特徴です。					
				旬の魚・野菜・果物 ひじき こまつな せとか たい みつば デコボン							

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・四国) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) いわし(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・すり身(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(岩手)
 じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(長崎・鹿児島・徳島) みつば(大分・高知・徳島・三重) キャベツ(松山・愛媛・愛知・熊本) きゅうり(高知・愛媛・熊本・宮崎) ごぼう(北海道・青森・鹿児島・岡山) たけのこ(愛媛)
 だいこん(長崎・熊本・大分・香川・鹿児島・宮崎) たまねぎ(北海道・兵庫・愛媛) はくさい(長崎・徳島・愛媛・熊本) 清見タンゴール(愛媛) せとか(愛媛) デコボン(愛媛) えのき茸(愛媛・宮崎・長野・熊本) しめじ(香川・福岡) しいたけ(九州) きくらげ(愛媛)

※ (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

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。

※ 松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusoku.html>