



# のこんだてひょう



令和2年度

松山市中島学校給食共同調理場

| 日   | 曜日 | こんだて                      |    |                                     | おもなざいりょう                              |  |  | 小学校・中学校 | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
|-----|----|---------------------------|----|-------------------------------------|---------------------------------------|--|--|---------|------------|---------|
|     |    | 主食                        | 牛乳 | 副食                                  | 赤のグループ                                | 黄のグループ                                   | 緑のグループ   |         |            |         |
|     |    |                           |    |                                     | 血や筋肉や骨をつくる食べ物                         | 熱や力のもとになる食べ物                             | 体の調子をととのえる食べ物  |         |            |         |
| 1日  | 月  | ごはん                       |    | タイビーエン<br>ギョウザ<br>ナムル               | ぎゅうにゅう えび ぶたにく<br>うすらたまご だいす          | こめ こむぎこ あぶら<br>はるさめ こま さとう               | はくさい にんじん しいたけ<br>ねぎ キャベツ たまねぎ<br>にら コーン きゅうり<br>きりぼしだいこん  | 小       | 641        | 21.8    |
|     |    |                           |    |                                     |                                       |  |  | 中       | 860        | 28.4    |
| 2日  | 火  | ごはん<br>(すくなめ)             |    | カレーうどん<br>ゆずふうみづけ<br>(袋)アーモンドいりこ    | ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく<br>にぼし               | こめ うどん くるざとう<br>あぶら さとう アーモンド            | たまねぎ にんじん ねぎ<br>きゅうり キャベツ ゆず                               | 小       | 602        | 21.7    |
|     |    |                           |    |                                     |                                       |  |  | 中       | 750        | 25.5    |
| 3日  | 水  | ちらしずし                     |    | すましじる<br>たいのあらあげ<br>ゼリー             | ぎゅうにゅう とうふ わかめ<br>かまぼこ たい たまご         | こめ あられ こむぎこ<br>さとう あぶら                   | にんじん ごぼう たけのこ<br>しいたけ ねぎ しめじ<br>たまねぎ しょうが                  | 小       | 690        | 27.3    |
|     |    |                           |    |                                     |                                       |  |  | 中       | 868        | 33.8    |
| 4日  | 木  | クロワッサン                    |    | ようふうにこみ<br>ドレッシングサラダ<br>せとか         | ぎゅうにゅう ホークワインナー とりにく                  | クロワッサン じゃがいも あぶら<br>さとう                  | キャベツ にんじん たまねぎ<br>パセリ だいこん こまつな<br>コーン                     | 小       | 594        | 20.9    |
|     |    |                           |    |                                     |                                       |  |  | 中       | 752        | 25.6    |
| 5日  | 金  | ごはん                       |    | クリームスープ<br>フライドチキン<br>ブロッコリーサラダ     | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく                      | こめ じゃがいも こむぎこ<br>あぶら さとう                 | たまねぎ にんじん マカロニ<br>パセリ にんにく きゅうり<br>コーン ブロッコリー              | 小       | 686        | 25.7    |
|     |    |                           |    |                                     |                                       |  |  | 中       | 872        | 31.8    |
| 8日  | 月  | ごはん                       |    | みそじる<br>とんカツ<br>おひたし                | ぎゅうにゅう みそ あげ<br>ぶたにく                  | こめ じゃがいも こむぎこ<br>パンこ あぶら さとう             | たまねぎ だいこん ねぎ<br>ほうれんそう にんじん はくさい                           | 小       | 666        | 21.0    |
|     |    |                           |    |                                     |                                       |  |  | 中       | 830        | 24.9    |
| 9日  | 火  | ぎゅうたまご<br>どんぶり<br>(むぎごはん) |    | きりぼしだいこんとひじきのあえもの<br>ヨーグルト          | ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご<br>ひじき ヨーグルト         | こめ むぎ さとう<br>でんぶん こま                     | しいたけ たまねぎ はくさい<br>にんじん ねぎ きゅうり<br>きりぼしだいこん                 | 小       | 689        | 26.4    |
|     |    |                           |    |                                     |                                       |  |  | 中       | 848        | 31.8    |
| 10日 | 水  | ごはん                       |    | ミネストローネ<br>ホキのピザソースやき<br>やきプリンタルト   | ぎゅうにゅう ベーコン チーズ<br>ホキ                 | こめ じゃがいも マカロニ<br>やきプリンタルト                | キャベツ にんじん たまねぎ<br>パセリ ビーマン コーン                             | 小       | 703        | 25.7    |
|     |    |                           |    |                                     |                                       |  |  | 中       | 865        | 32.7    |
| 11日 | 木  | ごはん                       |    | のっぺいじる<br>とりにくのかりかりあげ<br>ごまあえ       | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく<br>あげ やきとうふ          | こめ こんにゃく さといも<br>でんぶん さとう こむぎこ<br>あぶら こま | にんじん だいこん ねぎ<br>しいたけ たまねぎ ほうれんそう<br>キャベツ                   | 小       | 628        | 26.6    |
|     |    |                           |    |                                     |                                       |  |  | 中       | 801        | 32.7    |
| 12日 | 金  | ごはん                       |    | とうふのごもくあんかけ<br>こんぶサラダ<br>しそひじき      | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ<br>うすらたまご こんぶ しそひじき   | こめ あぶら さとう<br>でんぶん こま                    | たけのこ たまねぎ にんじん<br>もやし ねぎ しょうが<br>きくらげ キャベツ きゅうり<br>コーン     | 小       | 624        | 25.8    |
|     |    |                           |    |                                     |                                       |  |  | 中       | 791        | 32.0    |
| 15日 | 月  | ナン                        |    | カレー<br>ひじきサラダ<br>だいすかりんとう           | ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ<br>ひじき だいす           | ナン じゃがいも くるざとう<br>あぶら さとう                | たまねぎ にんにく グリルビー<br>にんじん コーン きゅうり<br>れんこん                   | 小       | 615        | 23.8    |
|     |    |                           |    |                                     |                                       |  |  | 中       | 776        | 29.2    |
| 16日 | 火  | だいめし<br>                  |    | みそじる<br>みつばいりかきあげ<br>ゼリー (中)        | ぎゅうにゅう たい とうふ<br>あげ わかめ みそ<br>たまご さきみ | こめ あぶら<br>こむぎこ じゃがいも<br>ゼリー (いちご・とうにゅう)  | しょうが にんじん ねぎ<br>たまねぎ しめじ みつば                               | 小       | 636        | 24.6    |
|     |    |                           |    |                                     |                                       |  |  | 中       | 855        | 31.3    |
| 17日 | 水  | むしパン                      |    | ミートスパゲティ<br>コーンサラダ                  | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ                       | おレインマックス さつまいも さとう<br>スパゲティ あぶら          | レーズン たまねぎ にんじん<br>キャベツ きゅうり コーン                            | 小       | 640        | 22.3    |
|     |    |                           |    |                                     |                                       |  |  | 中       | 790        | 26.9    |
| 18日 | 木  | ごはん                       |    | ごもくに<br>たいのからあげ<br>そくせきづけ           | ぎゅうにゅう とりにく たい<br>だいす こんぶ             | こめ こんにゃく さとう<br>あぶら でんぶん こむぎこ<br>こま      | たけのこ さやいんげん にんじん<br>ごぼう はくさい たくあん                          | 小       | 666        | 30.1    |
|     |    |                           |    |                                     |                                       |  |  | 中       | 849        | 37.0    |
| 19日 | 金  | ごはん                       |    | イタリアンたまごスープ<br>マカロニグラタン<br>レモンサラダ   | ぎゅうにゅう とりにく たまご<br>ベーコン チーズ           | こめ じゃがいも マカロニ<br>パンこ あぶら さとう             | たまねぎ パセリ レモン<br>きゅうり キャベツ                                  | 小       | 673        | 27.3    |
|     |    |                           |    |                                     |                                       |  |  | 中       | 862        | 33.6    |
| 22日 | 月  | ごはん                       |    | にくじゃが<br>ちくわのゆかりあげ<br>すもの           | ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご<br>チーズ ちくわ わかめ       | こめ じゃがいも こんにゃく<br>さとう こむぎこ あぶら           | にんじん たまねぎ グリルビー<br>しそ キャベツ きゅうり                            | 小       | 645        | 22.8    |
|     |    |                           |    |                                     |                                       |  |  | 中       | 821        | 28.0    |
| 23日 | 火  | コーンピラフ                    |    | はくさいとぶたにくのスープ<br>たいのレモンに<br>ゼリー (小) | ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく<br>たい                | こめ さとう<br>あぶら でんぶん<br>ゼリー (いちご・とうにゅう)    | たまねぎ にんじん コーン<br>グリルビー パセリ はくさい<br>レモン                     | 小       | 654        | 25.5    |
|     |    |                           |    |                                     |                                       |  |  | 中       | 801        | 32.8    |
| 24日 | 水  | ごはん                       |    | マーボーとうふ<br>シューマイ<br>かふうサラダ          | ぎゅうにゅう とうふ みそ<br>ぶたにく だいす             | こめ はるさめ こむぎこ<br>でんぶん あぶら さとう             | きくらげ にんじん たまねぎ<br>ねぎ にら しょうが<br>にんにく しいたけ だいこん<br>コーン きゅうり | 小       | 637        | 27.1    |
|     |    |                           |    |                                     |                                       |  |  | 中       | 818        | 34.3    |



愛媛育ちの「真鯛」をいただきます

3月は、3日・16日・18日・24日に「真鯛」が登場します。  
感謝していただきましょう。



\*食材の都合で献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

\* 16日は卒業・進級お祝い献立です \*

中学校3年生は、小学校に入学してから9年間学校給食を食べてきました。それも、16日の給食で最後になります。卒業してからも、給食の味やみんなで食べた楽しさを思い出してくれると嬉しいです♪