



# 令和3年3月 予定献立表



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！

まつやま しほうじょうがっこうきょうしきょうどうりょうりょう  
松山市北条学校給食共同調理場

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>1日</b></p> <p>なつとう ごますあえ ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 660kcal 小 24.9g 中 824kcal 中 29.5g</p>	<p><b>2日</b></p> <p>ドレッシング サラダ こくとうパン ようふう にこみ いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 小 23.5g 中 759kcal 中 29.1g</p>	<p><b>3日 行事食・ひなまつり (ちらしずし)</b></p> <p>たいのからあげ ひなあられ キャベツのおひだし すましじる ちらしずし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 657kcal 小 25.7g 中 834kcal 中 31.7g</p>	<p><b>4日</b></p> <p>サイコロステーキ アーモンドあえ ごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 小 26.3g 中 788kcal 中 32.4g</p>	<p><b>5日</b></p> <p>こんぶ サラダ せとか ごはん とうふの ごもく あんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 小 23.6g 中 753kcal 中 29.8g</p>
<p><b>8日 我が家の献立 優秀作品</b> ぶたにくのかりかりあげ</p> <p>のり ぶたにくのかりかりあげ ごますあえ のっぺい じる ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 640kcal 小 26.5g 中 810kcal 中 32.6g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>ひじきサラダ こめこパン イタリアン スパゲティ きよみタンゴール</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 小 25.7g 中 812kcal 中 32.1g</p>	<p><b>10日 北条小学校6年竹組の献立</b> 行事食・・・卒業祝い (鯛めし)</p> <p>ゼリ わかどりの からあげ だいこんサラダ すましじる たいめし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 695kcal 小 32.2g 中 882kcal 中 41.0g</p>	<p><b>11日</b></p> <p>ナムル せとか ごはん ちゅうか いため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 小 21.2g 中 772kcal 中 27.3g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>ホキの ピリカラフル チーズ ごはん にらたま スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 638kcal 小 27.7g 中 799kcal 中 33.8g</p>
<p><b>15日</b></p> <p>いかの からあげ カレーピラフ ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 小 25.1g 中 796kcal 中 31.8g</p>	<p><b>16日 味めぐり…宮崎県</b></p> <p>おびてん ごはん そくせきづけ かぐらにしめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 637kcal 小 22.3g 中 807kcal 中 26.9g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>かふう サラダ アーモンド ごはん マーボー どうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 649kcal 小 26.2g 中 804kcal 中 31.9g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>ポイルやさい アップルパン タイビーエン たいの アーモンドあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 704kcal 小 31.5g 中 885kcal 中 39.4g</p>	<p><b>19日 北条小学校6年松組の献立</b></p> <p>北条 ひとくちカツ ごはん ポイルキャベツ みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 673kcal 小 27.3g 中 855kcal 中 33.6g</p>
<p><b>22日</b></p> <p>チリコンカン デコボン ごはん はくさいと ベーコンの スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 632kcal 小 24.0g 中 801kcal 中 29.6g</p>	<p><b>23日</b></p> <p>パンサンスー ゼリー パン クリーム スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 644kcal 小 22.9g 中 788kcal 中 28g</p>	<p><b>24日 旬…切干大根とひじきの煮もの</b></p> <p>きりほしだいこんと ひじきのもの しみどろ どんぶり もちむぎごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 665kcal 小 25.4g 中 843kcal 中 31.6g</p>	<p><b>宮崎県の味めぐり</b></p> <p>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。</p> <p>「おびてん」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もの、豆腐やみそ、黒砂糖を加えて揚げるのが特徴です。</p>	

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) えのき草(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/gakkoukyusyoku.html>