

# 令和5年3月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<div style="border: 2px solid purple; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">あじ しま ねけん <b>味めぐり【島根県】</b></p> <p>今月の味めぐり献立は、『島根県』です。『へか焼き』は、牛肉や豚肉の代わりに魚介を使って作る、すき焼き風の煮物です。「へか」とは農機具の「犁」の金属の部分のことで、これを鍋の代わりに使ったことが「へか」の語源になったと伝わっています。日本海に面し、漁業が盛んな島根県（大田市）の郷土料理で、海上安全や大漁を祈願する行事の際に食べられています。</p>  </div>				
<p><b>6日</b></p> <p>北条 いちご</p> <p>赤</p> <p>わかどりのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 580kcal 小 21.8g 中 739kcal 中 26.9g</p>	<p><b>7日</b></p> <p>フレンチサラダ</p> <p>チーズ</p> <p>パン</p> <p>カレースパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 小 27.9g 中 799kcal 中 35.5g</p>	<p><b>8日</b></p> <p>北条 しまね</p> <p>赤</p> <p>ごまあえ</p> <p>しそひじき</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 564kcal 小 21.3g 中 719kcal 中 26.2g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>北条</p> <p>赤</p> <p>なつとう</p> <p>さんしょくあえ</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 587kcal 小 24.7g 中 736kcal 中 29.2g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>北条</p> <p>赤</p> <p>レモンふうみづけ</p> <p>ごはん</p> <p>ちぎりじゃこてん</p> <p>こまつなのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 小 21.6g 中 747kcal 中 26.2g</p>
<p><b>13日</b></p> <p>北条</p> <p>赤</p> <p>あますづけ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのみそいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 572kcal 小 25.1g 中 737kcal 中 31.2g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>北条</p> <p>赤</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>こめこパン</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>デコボン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 617kcal 小 26.7g 中 771kcal 中 33.0g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>北条</p> <p>赤</p> <p>行事食・卒業祝い(赤飯)</p> <p>愛媛FC応援給食</p> <p>いそあえ</p> <p>タルタルソース</p> <p>クレープ</p> <p>ひめホークでキットカツ</p> <p>すましじる</p> <p>せきはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 694kcal 小 26.1g 中 864kcal 中 32.6g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>北条</p> <p>赤</p> <p>旬…鯛のマリネ</p> <p>たいのマリネ</p> <p>アップルパン</p> <p>やさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 小 28.6g 中 731kcal 中 35.5g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>北条</p> <p>赤</p> <p>ハンバーグ</p> <p>きよみタンゴール</p> <p>ごはん</p> <p>クリームに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 小 24.3g 中 808kcal 中 29.0g</p>
<p><b>20日</b></p> <p>北条</p> <p>赤</p> <p>ひじきのいために</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>おやどんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 576kcal 小 27.0g 中 746kcal 中 34.7g</p>	<p><b>21日</b></p> <p>北条</p> <p>赤</p> <p>しゅん ぶん</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">春分の日</p>	<p><b>22日</b></p> <p>北条</p> <p>赤</p> <p>ナムル</p> <p>ぎょうざ</p> <p>ゼリー</p> <p>チャーハン</p> <p>ちゅうかさば</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 561kcal 小 20.8g 中 742kcal 中 26.1g</p>	<p><b>23日</b></p> <p>北条</p> <p>赤</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>ごはん</p> <p>おこのみやし</p> <p>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 560kcal 小 22.8g 中 716kcal 中 27.6g</p>	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>しゅん きかな やさい くだもの</p> <p>たい みつば せとか</p> <p>ひじき デコボン きよみタンゴール</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) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ぶり(岩手) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) いか(バレー・チリ) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) かまぼこ・魚そうめん(北海道) 大豆(北海道) 小豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島・愛媛) にんじん(長崎・鹿児島・徳島) たまねぎ(北海道・愛媛) だいこん(長崎・熊本・大分・香川・愛媛・鹿児島・宮崎) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎) こまつな(愛媛・福岡・徳島・長崎) ほうれんそう(愛媛・徳島) みつば(大分・高知・徳島) キャベツ(松山・愛媛・愛知・熊本) はくさい(長崎・徳島・愛媛・熊本・大分) 清見タンゴール(愛媛) デコボン(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) わかめ(宮城・岩手) ひじき(松山) のり(愛媛・香川)

※ (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年度版(8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

※ 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>

