

令和6年3月 予定献立表

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---|---|---|---|--|
| <p>あじ と やまけん 味めぐり【富山県】</p> <p>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。</p>  | | | | |
| <p>しゅん さかな やさい くだもの 旬の魚・野菜・果物</p>  | | | | |
| <p>4日</p> <p>なつとう さんしょく あえ ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 589kcal 25.1g 中 739kcal 29.9g</p> | <p>5日 行事食…ひなまつり (ちらしずし、ひなあられ)</p> <p>ひなあられ えびのてんぷら キャベツのおひたし わかめ じり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 24.3g 中 779kcal 30.9g</p> | <p>6日 愛媛FC応援給食 愛媛FCハズ and シュートマトハズ</p> <p>しょうゆドレッシング サラダ デコボン ひめむぎパン パス and シュートマト パスタ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 23.5g 中 737kcal 29.0g</p> | <p>7日 味めぐり…富山県</p> <p>おすわい ごはん さけのからあげ ごじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 566kcal 24.7g 中 721kcal 30.6g</p> | <p>8日</p> <p>ほうれんそうのおひたし いかのてんぷら ごこくまい いりこぼん きつねうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 573kcal 26.3g 中 735kcal 32.8g</p> |
| <p>11日 愛媛FC応援給食 栄養満点！鮭とじゃがいものチーズからめ</p> <p>さけとじゃがいもの チーズからめ チキンピラフ やさい スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 580kcal 23.3g 中 741kcal 29.3g</p> | <p>12日 行事食…卒業お祝い (赤飯)</p> <p>みつばいり かきあげ せりー せきはん はちはいじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 22.4g 中 775kcal 27.5g</p> | <p>13日</p> <p>きりほしだいこんの ちゅうかサラダ パン えびとポテトの オープンやき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 28.9g 中 727kcal 36.2g</p> | <p>14日 旬…鯛のレモン煮</p> <p>ごまあえ ごはん たいのレモンに ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 582kcal 24.2g 中 742kcal 29.7g</p> | <p>15日</p> <p>かいそう サラダ きよみ タンゴール もちむぎ ごはん スープカレー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 20.4g 中 731kcal 25.3g</p> |
| <p>18日</p> <p>ひじきの いために ヨーグルト もちむぎ ごはん ぶたたま どんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 584kcal 27.7g 中 761kcal 34.8g</p> | <p>19日</p> <p>こんぶ サラダ パン カレー ビーンズ せとが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 620kcal 28.4g 中 777kcal 35.1g</p> | <p>しゅん ぶん ひ 春分の日</p> | | |
| <p>21日</p> <p>いちご パンサンスー チャーハン ちゅうかさば</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 557kcal 21.2g 中 713kcal 26.4g</p> | <p>22日</p> <p>ドレッシング サラダ こめこパン コーン シチュー ししゃもフライ (小)1び・(中)2び</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 643kcal 28.1g 中 833kcal 35.9g</p> | <p>ぎゅうにゅう たこ ペーコン ひめむぎパン あぶら さとう スパゲティ たまねぎ コーン にんにく きゅうり トマト だいこん にんじん ほうれんそう キャベツ デコボン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 23.5g 中 737kcal 29.0g</p> | <p>ぎゅうにゅう みそ だいす あげ さけ とうふ ひじき こめ さといも あぶら でんぷん さとう しめじ ねぎ にんじん しいたけ しょうが きりほしだいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 566kcal 24.7g 中 721kcal 30.6g</p> | <p>ぎゅうにゅう ベーコン とり こめ じゃがいも でんぷん あぶら ごま たまねぎ しょうが ほうれんそう はくさい キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 24.3g 中 744kcal 30.1g</p> |

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(ユタラッド・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) せとが(愛媛・松山) デコボン(愛媛・松山) しめじ(香川・福岡) しいたけ(三重) 押しもち麦(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】

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>
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「5訂版食品図鑑」



<松山市HP>