



令和8年3月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日 ごまあぶら ごま さいとう あぶら こんにやく でんぶん ぎゅうにゅう だいず ひらてん ぶたにく さやいんげん にんじん こまつな はくさい きりぼしだいこん エネルギー たんぱく質 小 5.92kcal 2.3. 5g 中 7.53kcal 2.9. 1g	3日 行事食…ひなまつり (ちらしずし) いちごゼリー そくせきづけ とりにくのからあげ ちらしずし みつばいりすましる エネルギー たんぱく質 小 6.32kcal 2.5. 9g 中 7.94kcal 3.1. 8g	4日 行事食…卒業祝い (赤飯) ボイルやさい トンカツ せきはん はちはいじる エネルギー たんぱく質 小 6.13kcal 2.3. 2g 中 7.73kcal 2.8. 3g	5日 コーン サラダ こくとうパン たまごスープ サイコロステーキ 「りょう」でくばる エネルギー たんぱく質 小 6.44kcal 2.9. 2g 中 8.08kcal 3.6. 3g	6日 なっとう アーモンド あえ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 6.46kcal 2.3. 2g 中 8.00kcal 2.7. 2g
9日 だいこん サラダ デコボン ごはん ちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 5.84kcal 2.0. 1g 中 7.45kcal 2.4. 8g	10日 旬…鍋めし レモンふうみづけ (中)のみデザート とうふのかわりあげ たいめし あかだし エネルギー たんぱく質 小 5.83kcal 2.3. 8g 中 8.19kcal 3.0. 2g	11日 こんぶ サラダ チーズ ごはん カレー ピンズ エネルギー たんぱく質 小 6.61kcal 2.6. 5g 中 8.32kcal 3.2. 2g	12日 ドレッシング サラダ こめこパン クリームスープ いちご エネルギー たんぱく質 小 5.85kcal 2.6. 1g 中 7.31kcal 3.2. 3g	13日 味めぐり…宮城県 はくさいのおひたし さけのレモンに わかめ ごはん おくずかけ エネルギー たんぱく質 小 5.93kcal 2.4. 7g 中 7.54kcal 3.0. 5g
16日 きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ せとか ごはん あつあげの みそいため エネルギー たんぱく質 小 6.26kcal 2.4. 9g 中 7.97kcal 3.0. 8g	17日 さかなの マリネ パン はくさいスープ きよみタンゴール エネルギー たんぱく質 小 5.95kcal 2.9. 7g 中 7.51kcal 3.7. 8g	18日 しそひじきあえ いかのてんぷら もちむぎ ごはん かつねうどん エネルギー たんぱく質 小 6.15kcal 2.6. 2g 中 7.66kcal 3.2. 2g	19日 フレンチ サラダ パン じゃがいもの ケチャップに だいずいりこ エネルギー たんぱく質 小 6.16kcal 2.7. 7g 中 7.73kcal 3.4. 1g	20日 しゅんぶん ひ 春分の日 さけ
23日 かいそう サラダ (小)デザート (中)せとか もちむぎ ごはん ハンライス (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 6.55kcal 2.0. 2g 中 7.53kcal 2.3. 0g	24日 「りょう」でくばる プロックリー サラダ スパイシーチキン ごはん やさい たつぷり スープ エネルギー たんぱく質 小 6.45kcal 2.7. 3g 中 8.15kcal 3.3. 9g	旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさい くだもの たい みつば ひじき せとか デコボン きよみタンゴール	味めぐり【宮城県】 『おくずかけ』は、春と秋の彼岸やお盆の時期に食べる宮城県の精進料理です。旬の野菜、豆腐や油揚げ、豆麩、麺をだし汁で煮込み、名前のとおり「くず粉」でとろみをつけた具だくさんの汁物です。やさしい味わいが子どもからお年寄りまで幅広い年齢層に好まれています。また、銀鮭はほとんどが養殖で、その約90%が宮城県です。給食では、『鮭の竜田揚げ』にしています。	

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・九州地方・香川) 豚肉・鶏肉(愛媛) 鯛(愛媛) 鮭(北海道) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ・愛媛) 揚げ・厚揚げ(カナダ) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) コーン(北海道) たまねぎ(北海道・愛媛・佐賀) じゃがいも(北海道・長崎・松山・鹿児島) さつまいも(徳島・千葉・茨城) こまつな(愛媛・福岡・松山・和歌山・広島) ほうれん草(愛媛・徳島・松山・福岡) キャベツ(愛媛・愛知・松山・高知・大分) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) チンゲン菜(福岡・徳島・愛媛・熊本) はくさい(長崎・徳島・愛媛・熊本) にんじん(徳島・長崎・鹿児島・熊本) だいこん(長崎・熊本・香川・愛媛・鹿児島) えだまめ(北海道) レモン果汁(愛媛) いちご(愛媛) 清見タンゴール(愛媛) せとか(愛媛・松山) デコボン(愛媛・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。
 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
 赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】
 緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

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

