

令和4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 おおいだ けん 味めぐり【大分県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、『大分県』です。 大分県は、一世帯あたりの鶏肉の消費量が多いことで知られています。『とり天』は、鶏肉にしょうゆやにんにくで下味をつけ、天ぷらにした郷土料理です。ポン酢や酢しょうゆなどをつけたり、かぼすの果汁をかけたりします。</p>  | <p>1日</p> <p>フレンチサラダ こめこパン イタリアンスパゲティ デコボン</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 617kcal</td><td>25.2g</td></tr> <tr><td>中 778kcal</td><td>31.6g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 617kcal | 25.2g | 中 778kcal | 31.6g | <p>2日 行事食…ひなまつり (ちらしずし、ひなあられ)</p> <p>ホキのいそべあげ ちらしずし かきたまじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 804kcal</td><td>33.2g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 626kcal | 25.8g | 中 804kcal | 33.2g | <p>3日</p> <p>こんぶサラダ ピラフ クリームスープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 607kcal</td><td>20.7g</td></tr> <tr><td>中 772kcal</td><td>25.6g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 607kcal | 20.7g | 中 772kcal | 25.6g | <p>4日</p> <p>きりぼしだいこんとひじきのもの アーモンド(小・中) もちむぎごはん ちゅうかどんぶり(く)</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 665kcal</td><td>29.3g</td></tr> <tr><td>中 847kcal</td><td>36.7g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 665kcal | 29.3g | 中 847kcal | 36.7g | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 617kcal | 25.2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 778kcal | 31.6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 626kcal | 25.8g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 804kcal | 33.2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 607kcal | 20.7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 772kcal | 25.6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 665kcal | 29.3g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 847kcal | 36.7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>7日 行事食…卒業祝い(赤飯)</p> <p>プリンタルト キャベツのおひたし たいのころもあげ せきはん すましじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 729kcal</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>中 891kcal</td><td>33.8g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 729kcal | 27.5g | 中 891kcal | 33.8g | <p>8日</p> <p>かいそうサラダ ひめむぎあげパン ビーフシチュー</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 608kcal</td><td>23.2g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>28.8g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 608kcal | 23.2g | 中 769kcal | 28.8g | <p>9日 味めぐり…大分県</p> <p>かぼすあえ とりてん ごはん みそじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 621kcal</td><td>24.5g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>30.8g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 621kcal | 24.5g | 中 781kcal | 30.8g | <p>10日</p> <p>きよみタンゴール だいずいりドライカレー もちむぎごはん はくさいとベーコンのスープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 649kcal</td><td>25.2g</td></tr> <tr><td>中 839kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 649kcal | 25.2g | 中 839kcal | 32.1g | <p>11日 旬…三ツ葉入りかき揚げ</p> <p>つくだに みつばいりかきあげ ごはん はちはいどうふ</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 695kcal</td><td>26.5g</td></tr> <tr><td>中 879kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 695kcal | 26.5g | 中 879kcal | 32.3g |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 729kcal | 27.5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 891kcal | 33.8g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 608kcal | 23.2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 769kcal | 28.8g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 621kcal | 24.5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 781kcal | 30.8g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 649kcal | 25.2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 839kcal | 32.1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 695kcal | 26.5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 879kcal | 32.3g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>14日</p> <p>いそあえ さばのみそに ごはん けんちんじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 647kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 820kcal</td><td>33.4g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 647kcal | 26.4g | 中 820kcal | 33.4g | <p>15日</p> <p>ごまドレッシングサラダ ことうパン たまごうどん だいずいりこ(小・中)</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 599kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 759kcal</td><td>33.2g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 599kcal | 26.2g | 中 759kcal | 33.2g | <p>16日</p> <p>せとか かふうサラダ ごはん マーボー豆腐</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 762kcal</td><td>30.3g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 606kcal | 24.6g | 中 762kcal | 30.3g | <p>17日</p> <p>とりにくとやさしいためものチーズ ごはん ビーフじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>33.4g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 603kcal | 27.5g | 中 752kcal | 33.4g | <p>18日</p> <p>おひたし おこのみてん ごはん こまつなみそじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 663kcal</td><td>22.4g</td></tr> <tr><td>中 842kcal</td><td>27.5g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 663kcal | 22.4g | 中 842kcal | 27.5g |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 647kcal | 26.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 820kcal | 33.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 599kcal | 26.2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 759kcal | 33.2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 606kcal | 24.6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 762kcal | 30.3g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 603kcal | 27.5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 752kcal | 33.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 663kcal | 22.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 842kcal | 27.5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>21日</p> <p>しゅんぶん ひ 春分の日</p> | <p>22日</p> <p>ほうれんそうのおひたし なつとう いかのからあげ ごはん にくじゃが</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 671kcal</td><td>28.6g</td></tr> <tr><td>中 840kcal</td><td>34.6g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 671kcal | 28.6g | 中 840kcal | 34.6g | <p>23日</p> <p>さんしよくあえ ししゃものカレーあげ ごはん いそに</p> <p>赤 黄 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 608kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 788kcal</td><td>31.2g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 608kcal | 24.4g | 中 788kcal | 31.2g | <p>24日</p> <p>そつぎょうしき 卒業式</p> | <p>しゅん さかな やさいくだもの 旬の魚・野菜・果物</p> <p>たい みつば せとか ひじき デコボン きよみタンゴール</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 671kcal | 28.6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 840kcal | 34.6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 608kcal | 24.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 788kcal | 31.2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

牛肉(北海道・愛媛・九州地方) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(日本) たい(愛媛) いか(南米) たこ(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) ししゃも(ノルウェー) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) すり身(北海道) ちくわ(インド) 大豆(北海道) 小豆(北海道) 里芋(大分) ひじき(松山) わかめ(日本) じゃがいも(長崎・北海道・愛媛・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・徳島) チンゲン菜(徳島・愛媛・福岡・香川・大分) ほうれん草(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) かぼす(大分) たまねぎ(北海道・愛媛) だいこん(長崎・熊本・大分・香川・鹿児島・徳島・宮崎) 清見タンゴール(愛媛) デコボン(愛媛) きくらげ(愛媛) マッシュルーム(千葉) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) しいたけ(長野)

※ (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つかます。
 ※ 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。
 ※ 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>