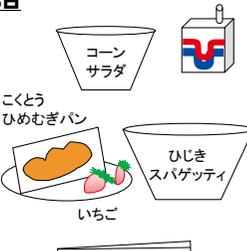
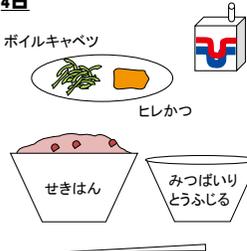
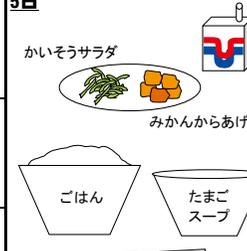
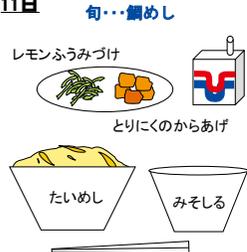
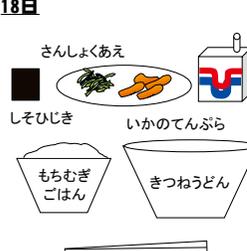
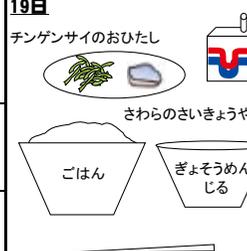
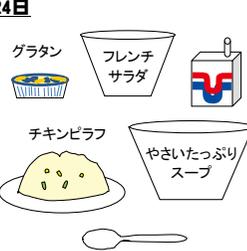
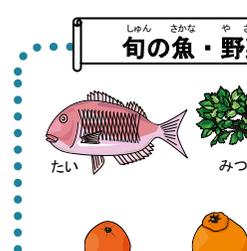
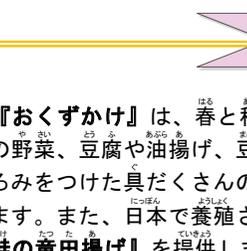


令和8年3月 予定献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日 行事食…ひなまつり (ちらし寿司)  エネルギー たんぱく質 小 624kcal 27.6g 中 795kcal 34.5g	こめ さとう こむぎこ あられ あぶら さとう ギョウにゆう かまぼこ たいのり たまご とうふ しいたけ えのきたけ さやいんげん しょうが にんじん キャベツ ごぼう たくあん たけのこ ねぎ たまねぎ	3日  エネルギー たんぱく質 小 648kcal 24.8g 中 815kcal 30.5g	こくとうひめむぎパン あぶら さとう スパゲッティ ギョウにゆう ひじき あげ たい とり にんじん いちご たいめいじ さやいんげん きゅうり たまねぎ コーン キャベツ	4日  エネルギー たんぱく質 小 586kcal 20.1g 中 739kcal 24.5g	こめ あずき こむぎこ あぶら パン ギョウにゆう ぶたにく わかめ とうふ キャベツ にんじん みつば たまねぎ	5日  エネルギー たんぱく質 小 586kcal 26.7g 中 744kcal 33.2g	こめ でんぶん あぶら さとう ギョウにゆう たまご わかめ ベーコン こんぶ とり くわがめ あかとさかのり しるとさかのり たまねぎ セロリ にんにく キャベツ しょうが にんじん チンゲンサイ きゅうり みかんジュース	6日 松山市産エコ米「コシヒカリ」を使用したごはん  エネルギー たんぱく質 小 669kcal 26.0g 中 827kcal 30.7g	こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも アーモンド パン ギョウにゆう ギョウにゆう にんじん えだまめ たまねぎ こまつな きゅうり
9日  エネルギー たんぱく質 小 597kcal 24.2g 中 789kcal 32.4g	こめ あぶら さとう でんぶん さらうどめん ギョウにゆう えび ぶたにく うずらたまご きくらげ しょうが はくさい だいこん たまねぎ きゅうり たけのこ にんじん コーン ねぎ	10日  エネルギー たんぱく質 小 607kcal 25.2g 中 763kcal 31.2g	パン あぶら じゃがいも さとう (中)ゼリー ギョウにゆう ポークウィンナー たまご チーズ キャベツ セロリ にんじん かぼちゃ たまねぎ コーン きゅうり パセリ こまつな	11日 旬…鯛めし  エネルギー たんぱく質 小 617kcal 29.7g 中 785kcal 37.2g	こめ さつまいも あぶら でんぶん さとう ギョウにゆう たい あげ みそ だいず ごぼう キャベツ しょうが きゅうり ねぎ たまねぎ えのきたけ レモン にんじん	12日  エネルギー たんぱく質 小 667kcal 31.7g 中 836kcal 39.7g	こめ じゃがいも あぶら さとう くらざとう ギョウにゆう だいず ギョウにゆう こんぶ にんじん たまねぎ にんにく きゅうり コーン キャベツ きよみタンゴール	13日 味めぐり…宮城県  エネルギー たんぱく質 小 589kcal 24.7g 中 750kcal 30.6g	こめ ふ そうめん あぶら さとう でんぶん さとう ギョウにゆう わかめ あげ さけ ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん しょうが ほうれんそう はくさい
16日  エネルギー たんぱく質 小 619kcal 22.3g 中 791kcal 27.3g	こめ はるさめ こんにやく あぶら さとう ごまあぶら ギョウにゆう みそ ギョウにゆう あげ しょうが きゅうり たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ きりぼしだいこん	17日  エネルギー たんぱく質 小 590kcal 25.5g 中 704kcal 29.6g	パン あぶら さとう (小)ゼリー ギョウにゆう ポークウィンナー チーズ とり ほうれんそう たまねぎ にんじん コーン セロリ しめじ パセリ きゅうり かぼちゃ キャベツ みかんジュース	18日  エネルギー たんぱく質 小 623kcal 26.6g 中 772kcal 32.6g	こめ こむぎこ もちむぎ さとう うどん あぶら ギョウにゆう あげ いか とり つくだに たまご ねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ こまつな	19日  エネルギー たんぱく質 小 558kcal 26.6g 中 707kcal 32.4g	こめ さとう ごま ギョウにゆう わかめ さわら ギョウにゆう みそ うずらたまご ねぎ しょうが にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ	20日 しゅん ぶん ひ <h2>春分の日</h2>	
23日  エネルギー たんぱく質 小 565kcal 20.1g 中 723kcal 25.0g	こめ さとう アーモンド くらざとう あぶら じゃがいも ギョウにゆう ギョウにゆう ベーコン だいこん にんにく にんじん せとか たまねぎ キャベツ セロリ	24日  エネルギー たんぱく質 小 704kcal 29.6g	こめ さとう あぶら ギョウにゆう たい ぶたにく ポークウィンナー たまねぎ にんじん コーン えだまめ ほうれんそう パセリ きゅうり セロリ しめじ だいこん みかんジュース	旬の魚・野菜・果物 	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。やさしい味わいが幅広い年齢層に好まれています。また、日本で養殖される銀鮭の約90%が宮城県産であることから、『鮭の電田揚げ』を提供します。 				

松山市学校給食の今月の主な食品の予定地
 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) デコポン(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。
 ※ 松山市学校給食のホームページ … http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyuusyoku.html

