

# 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><b>あじ おおいた けん</b> <b>味めぐり【大分県】</b></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><b>1日</b></p> <p>赤 フレンチサラダ</p> <p>黄 こめこパン イタリアンスパゲティ</p> <p>緑 マッシュルーム たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 614kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 771kcal</td><td>31.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	25.6g	中 771kcal	31.8g	<p><b>2日 行事食…ひなまつり (ちらしずし、ひなあられ)</b></p> <p>赤 キャベツのおひたし</p> <p>黄 ひなあられ さかなのいそべあげ (小)たい (中)ホキ</p> <p>緑 ちらしずし すましじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 651kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>29.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 651kcal	26.1g	中 769kcal	29.8g	<p><b>3日</b></p> <p>赤 なつとう ごまあえ</p> <p>黄 ごはん にくじゃが</p> <p>緑 たけのこ たまねぎ ごぼう にんじん さやいんげん しいたけ ねぎ えのきたけ</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>23.6g</td></tr> <tr><td>中 813kcal</td><td>29.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 647kcal	23.6g	中 813kcal	29.8g	<p><b>4日 旬…三つ葉入りかき揚げ</b></p> <p>赤 つくだに みつばいり かきあげ</p> <p>黄 もちむぎ ごはん はちはい どうふ</p> <p>緑 にんじん さやいんげん たまねぎ ほうれんそう キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 679kcal</td><td>27.8g</td></tr> <tr><td>中 855kcal</td><td>33.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 679kcal	27.8g	中 855kcal	33.4g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 614kcal	25.6g																																	
中 771kcal	31.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 651kcal	26.1g																																	
中 769kcal	29.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 647kcal	23.6g																																	
中 813kcal	29.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 679kcal	27.8g																																	
中 855kcal	33.4g																																	
<p><b>7日 行事食…卒業祝い (赤飯)</b></p> <p>赤 たいの なんばんづけ</p> <p>黄 さきはん かきたまじる</p> <p>緑 ねぎ えのきたけ たまねぎ ピーマン にんじん レモン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 685kcal</td><td>29.0g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>29.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 685kcal	29.0g	中 764kcal	29.0g	<p><b>8日</b></p> <p>赤 かいそう サラダ</p> <p>黄 ひめむぎパン ビーフシチュー</p> <p>緑 たまねぎ にんじん にんにく トマトジュース トマトピューレー キャベツ だいこん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 588kcal</td><td>21.3g</td></tr> <tr><td>中 750kcal</td><td>26.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 588kcal	21.3g	中 750kcal	26.9g	<p><b>9日 味めぐり…大分県</b></p> <p>赤 かぼすあえ</p> <p>黄 とりてん</p> <p>緑 ごはん みそじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 610kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 783kcal</td><td>31.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 610kcal	24.0g	中 783kcal	31.1g	<p><b>10日</b></p> <p>赤 チリコンカン</p> <p>黄 ごはん はくさいと ベーコンの スープ</p> <p>緑 たまねぎ にんじん しいたけ まくらげ セロリ はくさい にんにく トマト</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 616kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 770kcal</td><td>29.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 616kcal	24.0g	中 770kcal	29.4g	<p><b>11日</b></p> <p>赤 きりぼしだいこんと ひじきのもの</p> <p>黄 もちむぎ ごはん ちゅうが どんぶり(小)</p> <p>緑 しょうが しいたけ まくらげ キャベツ さやいんげん たまねぎ たけのこ きりぼしだいこん</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>26.7g</td></tr> <tr><td>中 792kcal</td><td>34.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	26.7g	中 792kcal	34.5g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 685kcal	29.0g																																	
中 764kcal	29.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 588kcal	21.3g																																	
中 750kcal	26.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 610kcal	24.0g																																	
中 783kcal	31.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 616kcal	24.0g																																	
中 770kcal	29.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 606kcal	26.7g																																	
中 792kcal	34.5g																																	
<p><b>14日</b></p> <p>赤 いそあえ</p> <p>黄 さばのみそに</p> <p>緑 ごはん けんちん じる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 644kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 814kcal</td><td>32.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 644kcal	26.1g	中 814kcal	32.4g	<p><b>15日</b></p> <p>赤 じゃがいもといかの チーズ ケチャップしめじ</p> <p>黄 パン ビーフシチュー</p> <p>緑 ねぎ にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 628kcal</td><td>27.2g</td></tr> <tr><td>中 772kcal</td><td>32.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 628kcal	27.2g	中 772kcal	32.8g	<p><b>16日</b></p> <p>赤 かふう サラダ</p> <p>黄 (中)アーモンド</p> <p>緑 ごはん マーボー どうふ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 595kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 802kcal</td><td>31.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	24.1g	中 802kcal	31.5g	<p><b>17日</b></p> <p>赤 ごまドレッシング サラダ</p> <p>黄 ごはん カレーうどん</p> <p>緑 たらこ しいたけ しょうが きゅうり にんにく きょうねぎ たまねぎ にんじん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 586kcal</td><td>19.9g</td></tr> <tr><td>中 750kcal</td><td>22.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	19.9g	中 750kcal	22.3g	<p><b>18日</b></p> <p>赤 おひたし</p> <p>黄 おこのみてん</p> <p>緑 ごはん きじ だんごじる</p> <p>赤 ぶたにく あげ みそ とうふ すりみ たこ たまご ごま でんぶん さとう パン あぶら さとう ごむぎこ たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ チンゲンサイ だいこん はくさい</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 691kcal</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>中 865kcal</td><td>28.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 691kcal	24.3g	中 865kcal	28.9g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 644kcal	26.1g																																	
中 814kcal	32.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 628kcal	27.2g																																	
中 772kcal	32.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 595kcal	24.1g																																	
中 802kcal	31.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 586kcal	19.9g																																	
中 750kcal	22.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 691kcal	24.3g																																	
中 865kcal	28.9g																																	
<p><b>21日</b></p> <p>しゅんぶん <b>春分の日</b></p>	<p><b>22日</b></p> <p>赤 こんぶ サラダ</p> <p>黄 パン クリーム スープ</p> <p>緑 だいずかりんとう</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>25.2g</td></tr> <tr><td>中 776kcal</td><td>30.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	25.2g	中 776kcal	30.7g	<p><b>23日</b></p> <p>赤 さんしよくあえ</p> <p>黄 ししゃものカレーあげ 小 2び 中 3び</p> <p>緑 ごはん いそに</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>24.2g</td></tr> <tr><td>中 837kcal</td><td>31.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	24.2g	中 837kcal	31.6g	<p><b>24日</b></p> <p>赤 とりにくの トマトソースに デコボン</p> <p>黄 ごはん ミネストローネ</p> <p>緑 じゃがいも マカロニ あぶら さとう キャベツ にんにく にんじん だいこん セロリ たまねぎ マッシュルーム トマトピューレー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 600kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 765kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 600kcal	25.4g	中 765kcal	32.1g	<p>しゅん さかな やさいくだもの <b>旬の魚・野菜・果物</b></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 626kcal	25.2g																																	
中 776kcal	30.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 606kcal	24.2g																																	
中 837kcal	31.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 600kcal	25.4g																																	
中 765kcal	32.1g																																	

牛(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(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>