

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
あじ おおいだ けん 味めぐり【大分県】 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。		1日 行事食・・・ひなまつり (ちらしずし、ひなあられ) キャベツのおひたし ひなあられ ホキのいそべあげ ちらしずし すましじる エネルギー たんぱく質 小 5 9 1kcal 2 2 . 3g 中 7 5 8kcal 2 8 . 9g	ぎゅうにゅう わかめ あおのり たまご こめ さとう こむぎこ あぶら ひなあられ たけのこ ごぼう にんじん さやいんげん しいたけ ねぎ えのきたけ エネルギー たんぱく質 小 6 1 8kcal 2 5 . 7g 中 7 7 5cal 3 1 . 9g	2日 フレンチ サラダ こめコパン イタリアン スパゲティ いちご エネルギー たんぱく質 小 6 1 8kcal 2 5 . 7g 中 7 7 5cal 3 1 . 9g	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ぶたにく こめコパン あぶら さとう スパゲティ マッシュルーム たまねぎ にんじん ビーマン きゅうり キャベツ いちご エネルギー たんぱく質 小 6 4 7kcal 2 6 . 4g 中 8 2 0kcal 3 3 . 4g	3日 いそあえ さばのみそに ごはん けんちん じる エネルギー たんぱく質 小 6 4 7kcal 2 6 . 4g 中 8 2 0kcal 3 3 . 4g	ぎゅうにゅう やきとうふ みそ とりにく のり こめ ごまあぶら こんにやく さとう でんぶん ねぎ にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ エネルギー たんぱく質 小 5 9 7kcal 2 0 . 8g 中 7 5 7kcal 2 5 . 8g	4日 こんぶ サラダ コーンピラフ クリーム スープ エネルギー たんぱく質 小 5 9 7kcal 2 0 . 8g 中 7 5 7kcal 2 5 . 8g	ぎゅうにゅう ベーコン こんぶ とりにく だいず こめ ごま じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう しめじ たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり えだまめ エネルギー たんぱく質 小 5 9 7kcal 2 0 . 8g 中 7 5 7kcal 2 5 . 8g
7日 行事食・・・卒業祝い (赤飯) ゼリー たいの なんばんづけ せきはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 6 7 0kcal 2 5 . 0g 中 8 3 7kcal 3 1 . 1g	ぎゅうにゅう たまご とうふ たい こめ さとう もちごめ さとう でんぶん あずき あぶら じゃがいも ももゼリー ねぎ えのきたけ たまねぎ ビーマン にんじん レモン エネルギー たんぱく質 小 6 7 0kcal 2 5 . 0g 中 8 3 7kcal 3 1 . 1g	8日 なつとう ごまあえ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 6 3 8kcal 2 4 . 2g 中 8 0 7kcal 3 0 . 0g	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう こめ ごま さとう こんにやく じゃがいも あぶら にんじん さやいんげん たまねぎ ほうれんそう キャベツ エネルギー たんぱく質 小 6 3 8kcal 2 4 . 2g 中 8 0 7kcal 3 0 . 0g	9日 チリコンカン ひめむぎパン はくさいと ベーコンの スープ きよみタンゴール エネルギー たんぱく質 小 6 3 5kcal 2 8 . 2g 中 7 8 3kcal 3 4 . 7g	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず パン じゃがいも あぶら たまねぎ トマト にんじん えのきたけ セロリ はくさい にんにく きよみタンゴール エネルギー たんぱく質 小 6 3 5kcal 2 8 . 2g 中 7 8 3kcal 3 4 . 7g	10日 じゃがいもといかの ケチャップいため とりにくとこんにゃくの たきこみごはん ビーフ じる エネルギー たんぱく質 小 5 8 9kcal 2 3 . 3g 中 7 5 3kcal 2 7 . 9g	ぎゅうにゅう とりにく いか こめ じゃがいも さとう ごまあぶら ビーフン あぶら しょうが ごぼう にんじん グリンピース もやし ねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ エネルギー たんぱく質 小 5 8 9kcal 2 3 . 3g 中 7 5 3kcal 2 7 . 9g	11日 ヒレカツ にしよく あえ もちむぎ ごはん カレーライス (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 6 8 7kcal 2 2 . 6g 中 8 9 2kcal 2 8 . 3g	ぎゅうにゅう ぶたにく こめ あぶら もちむぎ くるざとう さとう パン たまねぎ にんじん にんにく キャベツ エネルギー たんぱく質 小 6 8 7kcal 2 2 . 6g 中 8 9 2kcal 2 8 . 3g
14日 味めぐり・・・大分県 かぼすあえ とりてん ごはん みそじる エネルギー たんぱく質 小 6 2 4kcal 2 4 . 6g 中 7 8 4kcal 3 1 . 1g	ぎゅうにゅう みそ とりにく あげ たまご こめ さとも あぶら こむぎこ さとう ねぎ ごぼう たまねぎ にんじん だいこん しょうが にんにく エネルギー たんぱく質 小 6 2 4kcal 2 4 . 6g 中 7 8 4kcal 3 1 . 1g	15日 きりぼしだいこんと ひじきのもの もちむぎ ごはん ちゅうか どんぶり (ぐ) エネルギー たんぱく質 小 6 0 9kcal 2 7 . 0g 中 7 9 1kcal 3 4 . 4g	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とりにく あげ ひじき もちむぎ あぶら さとう でんぶん しょうが にんじん ねぎ ごぼう きくらげ キャベツ たまねぎ たけのこ きりぼしだいこん エネルギー たんぱく質 小 6 0 9kcal 2 7 . 0g 中 7 9 1kcal 3 4 . 4g	16日 こまドレッシング サラダ ことうパン にくうどん デコボン エネルギー たんぱく質 小 6 0 2kcal 2 4 . 0g 中 7 5 9kcal 2 9 . 7g	ぎゅうにゅう あげ とりにく パン くらざとう うどん あぶら ごま にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ しいたけ こまつな キャベツ デコボン エネルギー たんぱく質 小 6 0 2kcal 2 4 . 0g 中 7 5 9kcal 2 9 . 7g	17日 旬・・・三つ葉入りかき揚げ みつばいり かき揚げ ごはん はちはい 豆腐 エネルギー たんぱく質 小 6 9 5kcal 2 6 . 5g 中 8 5 9kcal 3 3 . 1g	ぎゅうにゅう あげ たまご とうふ にぼし ちくわ えび ちくわ ひじき こめ じゃがいも あぶら さとう さとも こむぎこ ねぎ にんじん しいたけ みつば たまねぎ エネルギー たんぱく質 小 6 9 5kcal 2 6 . 5g 中 8 5 9kcal 3 3 . 1g	18日 ヨーグルト とりにくの トマトソースに パエリアふう まぜごはん ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 6 5 6kcal 3 0 . 8g 中 8 4 2kcal 3 9 . 8g	ぎゅうにゅう えび ぶたにく いか こめ ヨーグルト じゃがいも マカロニ あぶら さとう キャベツ にんじん トマト だいこん たまねぎ セロリ グリンピース マッシュルーム トマトピューレー エネルギー たんぱく質 小 6 5 6kcal 3 0 . 8g 中 8 4 2kcal 3 9 . 8g
21日 しゅん ぶん ひ 春分の日	22日 おひたし おこのみてん ごはん こまつなの みそじる エネルギー たんぱく質 小 6 5 9kcal 2 2 . 0g 中 8 3 7kcal 2 7 . 2g	ぎゅうにゅう みそ とうふ だいず すりみ たこ たまご こめ じゃがいも あぶら こむぎこ たまねぎ こまつな キャベツ えだまめ チンゲンサイ だいこん エネルギー たんぱく質 小 6 5 9kcal 2 2 . 0g 中 8 3 7kcal 2 7 . 2g	23日 アーモンド (小・中のみ) かいそう サラダ パン ポーク シチュー エネルギー たんぱく質 小 6 4 4kcal 2 3 . 2g 中 7 8 9kcal 2 7 . 7g	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ わかめ パン さとう じゃがいも ごまあぶら くらざとう アーモンド (小・中のみ) コーン 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 エネルギー たんぱく質 小 6 4 4kcal 2 3 . 2g 中 7 8 9kcal 2 7 . 7g	24日 さんしょくあえ ししゃものからあげ (幼)1び、(小)2び、(中)3び ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 6 0 7cal 2 4 . 4g 中 7 8 7kcal 3 1 . 2g	ぎゅうにゅう とりにく ひじき こめ でんぶん あぶら さとう こんにやく こむぎこ さやいんげん にんじん れんこん キャベツ こまつな エネルギー たんぱく質 小 6 0 7cal 2 4 . 4g 中 7 8 7kcal 3 1 . 2g	しゅん さかな や さい くだ もの 旬の魚・野菜・果物 たい みつば せとか ひじき デコボン きよみタンゴール		

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

※ 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>