

# 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>味めぐり【大分県】</b></p> <p>『とり天』は、鶏肉にしょうゆとんにんにくで下味をし、天ぷらにしたものです。大分県の郷土料理で、ポン酢や、絞ったかぼすをかけることもあります。</p> <p>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。</p>                       | <p><b>1日</b></p> <p>まだいのトマトクリームパスタ (小)いちごジャム (中)チョコクリーム</p> <p>こめこパン</p> <p>ほうれんそうとたまごのスープ</p> <p>りんご</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 594kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 783kcal</td><td>34.3g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質     | 小 594kcal | 27.0g     | 中 783kcal | 34.3g  | <p><b>2日</b></p> <p>行事食…ひなまつり (ちらしずし、ひなあられ)</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>ひなあられ</p> <p>ホキのいそべあげ</p> <p>ちらしずし</p> <p>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 608kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 779kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質     | 小 608kcal | 25.8g     | 中 779kcal | 33.3g   | <p><b>3日</b></p> <p>じゃがいもといかのケチャップいため</p> <p>ヨーグルト</p> <p>きりぼしめし</p> <p>ビーフ 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 639kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 816kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>     | エネルギー | たんぱく質     | 小 639kcal | 25.3g     | 中 816kcal | 32.3g   | <p><b>4日</b></p> <p>旬…三つ葉入りかき揚げ</p> <p>みつばいり</p> <p>かき揚げ</p> <p>つくだに</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>はちはい 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 652kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 821kcal</td><td>30.6g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質     | 小 652kcal | 25.1g     | 中 821kcal | 30.6g  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 594kcal  | 27.0g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 783kcal  | 34.3g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 608kcal  | 25.8g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 779kcal  | 33.3g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 639kcal  | 25.3g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 816kcal  | 32.3g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 652kcal  | 25.1g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 821kcal  | 30.6g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| <p><b>7日</b></p> <p>行事食…卒業祝い (赤飯)</p> <p>フレッシュサラダ</p> <p>たいのからあげ</p> <p>せきはん</p> <p>かきたまじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 638kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 809kcal</td><td>32.8g</td></tr> </table> | エネルギー   | たんぱく質 | 小 638kcal | 26.2g     | 中 809kcal | 32.8g     | <p><b>8日</b></p> <p>(中)いちごジャム</p> <p>チョコキャン</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>はくさいとベーコンのスープ</p> <p>きよみタンゴール</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>27.1g</td></tr> <tr><td>中 790kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table> | エネルギー   | たんぱく質 | 小 621kcal | 27.1g     | 中 790kcal | 33.3g     | <p><b>9日</b></p> <p>味めぐり…大分県</p> <p>(中)デザート</p> <p>かぼすあえ</p> <p>とりてん</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 620kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 829kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table> | エネルギー  | たんぱく質 | 小 620kcal | 25.8g     | 中 829kcal | 32.1g     | <p><b>10日</b></p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>りんご</p> <p>ごはん</p> <p>ビーフ シチュー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>18.6g</td></tr> <tr><td>中 786kcal</td><td>23.4g</td></tr> </table>                 | エネルギー   | たんぱく質 | 小 611kcal | 18.6g     | 中 786kcal | 23.4g     | <p><b>11日</b></p> <p>きりぼしだいこんとひじきのもの</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>ちゅうか どんぶり (く)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 629kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 806kcal</td><td>32.5g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 629kcal | 25.6g | 中 806kcal | 32.5g |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 638kcal  | 26.2g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 809kcal  | 32.8g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 621kcal  | 27.1g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 790kcal  | 33.3g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 620kcal  | 25.8g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 829kcal  | 32.1g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 611kcal  | 18.6g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 786kcal  | 23.4g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 629kcal  | 25.6g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 806kcal  | 32.5g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| <p><b>14日</b></p> <p>いそあえ</p> <p>さばのみそに</p> <p>ごはん</p> <p>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 638kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 809kcal</td><td>31.7g</td></tr> </table>                          | エネルギー   | たんぱく質 | 小 638kcal | 25.1g     | 中 809kcal | 31.7g     | <p><b>15日</b></p> <p>ごまドレッシング*サラダ</p> <p>いかのてんぷら</p> <p>とうもろこし ごはん</p> <p>カレーうどん</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>27.4g</td></tr> <tr><td>中 785kcal</td><td>28.3g</td></tr> </table>               | エネルギー   | たんぱく質 | 小 649kcal | 27.4g     | 中 785kcal | 28.3g     | <p><b>16日</b></p> <p>アーモンド</p> <p>かふう サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>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 651kcal</td><td>26.5g</td></tr> <tr><td>中 806kcal</td><td>32.2g</td></tr> </table>                        | エネルギー  | たんぱく質 | 小 651kcal | 26.5g     | 中 806kcal | 32.2g     | <p><b>17日</b></p> <p>(小)デザート</p> <p>こんぶサラダ</p> <p>パン</p> <p>クリームスープ</p> <p>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 651kcal</td><td>23.4g</td></tr> <tr><td>中 759kcal</td><td>28.6g</td></tr> </table> | エネルギー   | たんぱく質 | 小 651kcal | 23.4g     | 中 759kcal | 28.6g     | <p><b>18日</b></p> <p>おひたし</p> <p>おこのみてん</p> <p>ごはん</p> <p>こまつなの 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 656kcal</td><td>22.0g</td></tr> <tr><td>中 833kcal</td><td>27.1g</td></tr> </table>     | エネルギー | たんぱく質 | 小 656kcal | 22.0g | 中 833kcal | 27.1g |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 638kcal  | 25.1g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 809kcal  | 31.7g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 649kcal  | 27.4g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 785kcal  | 28.3g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 651kcal  | 26.5g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 806kcal  | 32.2g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 651kcal  | 23.4g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 759kcal  | 28.6g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 656kcal  | 22.0g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 833kcal  | 27.1g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| <p><b>21日</b></p> <p>しゅんぶん ひ</p> <p><b>春分の日</b></p>  | <p><b>22日</b></p> <p>なつとう</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 623kcal</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>中 783kcal</td><td>27.7g</td></tr> </table>   | エネルギー | たんぱく質     | 小 623kcal | 22.6g     | 中 783kcal | 27.7g  | <p><b>23日</b></p> <p>さんしょくあえ</p> <p>ししゃものカレーあげ</p> <p>小2び 中3び</p> <p>ごはん</p> <p>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 608kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 789kcal</td><td>31.2g</td></tr> </table>                                 | エネルギー | たんぱく質     | 小 608kcal | 24.4g     | 中 789kcal | 31.2g   | <p><b>24日</b></p> <p>チーズ</p> <p>とりにくの トマトソースに</p> <p>パン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>デコボン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 627kcal</td><td>33.2g</td></tr> <tr><td>中 768kcal</td><td>40.5g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質     | 小 627kcal | 33.2g     | 中 768kcal | 40.5g   | <p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>しゅん さかな やさい くだもの</p> <p>たい</p> <p>みつば</p> <p>せとか</p> <p>ひじき</p> <p>デコボン</p> <p>きよみタンゴール</p>  |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 623kcal  | 22.6g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 783kcal  | 27.7g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 608kcal  | 24.4g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 789kcal  | 31.2g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 小 627kcal  | 33.2g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |
| 中 768kcal  | 40.5g   |       |           |           |           |           |  |   |       |           |           |           |           |   |  |       |           |           |           |           |   |   |       |           |           |           |           |  |       |       |           |       |           |       |

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) 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>