

令和5年3月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<div style="border: 2px solid purple; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">あじ しほ ね けん 味めぐり【島根県】</p> </div> <p>今月の味めぐり献立は、島根県の『へか焼き』です。 『へか焼き』は、牛肉や豚肉の代わりに魚介を使って作る、すき焼き風の煮物です。「へか」とは農機具の「鋳」の金属の部分のことで、これを鍋の代わりに使ったことが「へか」の語源になったと伝わっています。 日本海に面し、漁業が盛んな島根県（大田市）の郷土料理で、海上安全や大漁を祈願する行事の際に食べられています。</p> 																																		
<p>6日</p> <p>味めぐり…島根県</p>  <p>赤 げゆうにゆう あげみそ あつあげ ぶり 黄 へか焼き 緑 ごはん みそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.2 kcal</td><td>2.4, 4g</td></tr> <tr><td>中 7.9 kcal</td><td>2.9, 9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.2 kcal	2.4, 4g	中 7.9 kcal	2.9, 9g	<p>7日</p>  <p>赤 ひじきのいため 黄 ござかな 緑 もちむぎ ごはん おやこ どんぶり(中)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5.9 kcal</td><td>2.9, 2g</td></tr> <tr><td>中 7.6 kcal</td><td>3.6, 9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5.9 kcal	2.9, 2g	中 7.6 kcal	3.6, 9g	<p>8日</p>  <p>赤 ヨーグルト 黄 パン 緑 ミート スパゲティ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.4 kcal</td><td>2.8, 8g</td></tr> <tr><td>中 8.0 kcal</td><td>3.5, 1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.4 kcal	2.8, 8g	中 8.0 kcal	3.5, 1g	<p>9日</p>  <p>赤 あまずけ 黄 サワらのさいきょうやき 緑 ごはん けんちん汁</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5.8 kcal</td><td>2.6, 9g</td></tr> <tr><td>中 7.1 kcal</td><td>3.0, 3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5.8 kcal	2.6, 9g	中 7.1 kcal	3.0, 3g	<p>10日</p>  <p>赤 フレンチ サラダ 黄 チキンピラフ 緑 クリーム スープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.0 kcal</td><td>2.4, 7g</td></tr> <tr><td>中 7.5 kcal</td><td>3.0, 7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.0 kcal	2.4, 7g	中 7.5 kcal	3.0, 7g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6.2 kcal	2.4, 4g																																	
中 7.9 kcal	2.9, 9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 5.9 kcal	2.9, 2g																																	
中 7.6 kcal	3.6, 9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6.4 kcal	2.8, 8g																																	
中 8.0 kcal	3.5, 1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 5.8 kcal	2.6, 9g																																	
中 7.1 kcal	3.0, 3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6.0 kcal	2.4, 7g																																	
中 7.5 kcal	3.0, 7g																																	
<p>13日</p>  <p>赤 ボイルやさい 黄 たいのこうみあげ 緑 もちむぎ ごはん あつあげの みそいため</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.6 kcal</td><td>3.1, 0g</td></tr> <tr><td>中 8.4 kcal</td><td>3.9, 2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.6 kcal	3.1, 0g	中 8.4 kcal	3.9, 2g	<p>14日</p>  <p>赤 デザート ナムル 黄 だんご(中) たまご スープ 緑 まぜごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5.9 kcal</td><td>2.0, 7g</td></tr> <tr><td>中 7.3 kcal</td><td>2.4, 9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5.9 kcal	2.0, 7g	中 7.3 kcal	2.4, 9g	<p>15日</p>  <p>赤 すももの 黄 アップルパン 緑 きつね うどん みつばいりかきあげ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.0 kcal</td><td>2.6, 0g</td></tr> <tr><td>中 7.6 kcal</td><td>3.2, 6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.0 kcal	2.6, 0g	中 7.6 kcal	3.2, 6g	<p>16日</p>  <p>赤 しいたけ 黄 しそひじき 緑 ごはん ぶたすき</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.1 kcal</td><td>2.5, 4g</td></tr> <tr><td>中 7.8 kcal</td><td>3.1, 4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.1 kcal	2.5, 4g	中 7.8 kcal	3.1, 4g	<p>17日</p>  <p>赤 かいそう サラダ 黄 こめパン 緑 ビーフリ シチュー 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 6.0 kcal</td><td>2.7, 6g</td></tr> <tr><td>中 7.4 kcal</td><td>3.4, 0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.0 kcal	2.7, 6g	中 7.4 kcal	3.4, 0g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6.6 kcal	3.1, 0g																																	
中 8.4 kcal	3.9, 2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 5.9 kcal	2.0, 7g																																	
中 7.3 kcal	2.4, 9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6.0 kcal	2.6, 0g																																	
中 7.6 kcal	3.2, 6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6.1 kcal	2.5, 4g																																	
中 7.8 kcal	3.1, 4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6.0 kcal	2.7, 6g																																	
中 7.4 kcal	3.4, 0g																																	
<p>20日</p>  <p>赤 パンサンスー 黄 わかどりのからあげ 緑 ごはん ぶたじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.5 kcal</td><td>2.6, 4g</td></tr> <tr><td>中 8.3 kcal</td><td>3.2, 3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.5 kcal	2.6, 4g	中 8.3 kcal	3.2, 3g	<p>21日</p>  <p>赤 とりにく 黄 さとう ごま ぼるさめ 緑 ねぎ にんじん だいこん ごぼう しょうが きゅうり</p>	<p>22日</p>  <p>赤 チンゲンサイのおひたし 黄 パン 緑 ちゅうがいため いかのさらさあげ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.4 kcal</td><td>3.1, 4g</td></tr> <tr><td>中 8.2 kcal</td><td>3.9, 9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.4 kcal	3.1, 4g	中 8.2 kcal	3.9, 9g	<p>23日</p>  <p>赤 なつとう アーモンド あえ 黄 ごはん にくじゃが 緑 しいたけ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.2 kcal</td><td>2.5, 4g</td></tr> <tr><td>中 7.9 kcal</td><td>3.2, 2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.2 kcal	2.5, 4g	中 7.9 kcal	3.2, 2g	<p>旬の魚・野菜・果物</p>  <p>たい みつば せとか デコポン きよみタンゴール</p>												
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6.5 kcal	2.6, 4g																																	
中 8.3 kcal	3.2, 3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6.4 kcal	3.1, 4g																																	
中 8.2 kcal	3.9, 9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 6.2 kcal	2.5, 4g																																	
中 7.9 kcal	3.2, 2g																																	

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ぶり(岩手) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ルウエー) えび(インドネシア) いか(ペルー・チリ) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) かまぼこ・魚そうめん(北海道) 大豆(北海道) 小豆(北海道) 押もち(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島・愛媛) にんじん(長崎・鹿児島・徳島) たまねぎ(北海道・愛媛) だいこん(長崎・熊本・大分・香川・愛媛・鹿児島・宮崎) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎) こまつな(愛媛・福岡・徳島・長崎) ほうれんそう(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) はくさい(長崎・徳島・愛媛・熊本・大分) 清見タンゴール(愛媛) デコポン(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) わかめ(宮城・岩手) ひじき(松山) のり(愛媛・香川)

※ (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】
 ※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年度版(1訂)に基づいて算出しています。

味めぐり…日本の味めぐり献立
 ※ …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。
 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。

松山市の学校給食のホームページ… <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kuashi/kosodate/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>

