

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
<p>2日 行事食…ひなまつり (ちらしずし)</p> <p>そくせきづけ</p> <p>のり</p> <p>たいのあられあげ</p> <p>ちらしずし</p> <p>あかだし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 27.2g 中 796kcal 34.0g</p>	<p>3日 雄新中オリジナル献立</p> <p>ポイルやさい</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>わかめごはん</p> <p>かぼちゃいりやさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 25.5g 中 724kcal 31.1g</p>	<p>4日 行事食…卒業祝い (赤飯)</p> <p>(中)デザート</p> <p>みつばいり</p> <p>かきあげ</p> <p>せきはん</p> <p>はちはいじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 21.6g 中 833kcal 26.8g</p>	<p>5日</p> <p>にくのマリナスソース</p> <p>こくとうパン</p> <p>たまごスープ</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 29.3g 中 798kcal 36.2g</p>	<p>6日</p> <p>なつとう</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 645kcal 23.3g 中 797kcal 27.2g</p>
<p>9日</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>デコボン</p> <p>ごはん</p> <p>すきやき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 24.1g 中 785kcal 29.7g</p>	<p>10日</p> <p>ごまずあえ</p> <p>たいのうめソースやき</p> <p>ごはん</p> <p>ひじきのいために</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 28.3g 中 761kcal 35.2g</p>	<p>11日 旬…鯛めし</p> <p>レモンふうみづけ</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>たいめし</p> <p>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 25.8g 中 786kcal 31.9g</p>	<p>12日 雄新中オリジナル献立</p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>こめこパン</p> <p>さけとほうれんそうのクリームスープ</p> <p>だいがくいも</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 643kcal 26.9g 中 811kcal 32.9g</p>	<p>13日 味めぐり…宮城県</p> <p>しそひじきあえ</p> <p>さけのたつたあげ</p> <p>ごはん</p> <p>おくずかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 593kcal 24.5g 中 753kcal 30.2g</p>
<p>16日</p> <p>つくだに</p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのみそいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 623kcal 25.0g 中 790kcal 30.8g</p>	<p>17日</p> <p>にくのマリネ</p> <p>パン</p> <p>はくさいスープ</p> <p>せとか</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 30.1g 中 758kcal 39.4g</p>	<p>18日</p> <p>はくさいのおひたし</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>きつねうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 22.6g 中 745kcal 27.8g</p>	<p>19日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>パン</p> <p>じゃがいものケチャップに</p> <p>だいがいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 27.7g 中 773kcal 34.1g</p>	<p>20日</p> <p>しんぶん ひ</p> <p>春分の日</p>
<p>23日</p> <p>(中)せとか</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>(小)デザート</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 667kcal 20.5g 中 755kcal 24.3g</p>	<p>24日</p> <p>こんぶサラダ</p> <p>チーズ</p> <p>ごはん</p> <p>カレーピンス</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 661kcal 26.5g 中 835kcal 32.3g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>たい</p> <p>みつば</p> <p>ひじき</p> <p>せとか</p> <p>デコボン</p> <p>きよみタンゴール</p>	<p>味めぐり【宮城県】</p> <p>『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。やさしい味わいが子どもからお年寄りまで幅広い年齢層に好まれています。また、銀鮭はほとんどが養殖で、その約90%が宮城県です。給食では、『鮭の竜田揚げ』にしています。</p> 	

〔 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・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) デコボン(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
 ◎ … 契約農家の野菜を使ったメニュー (食品は太字)

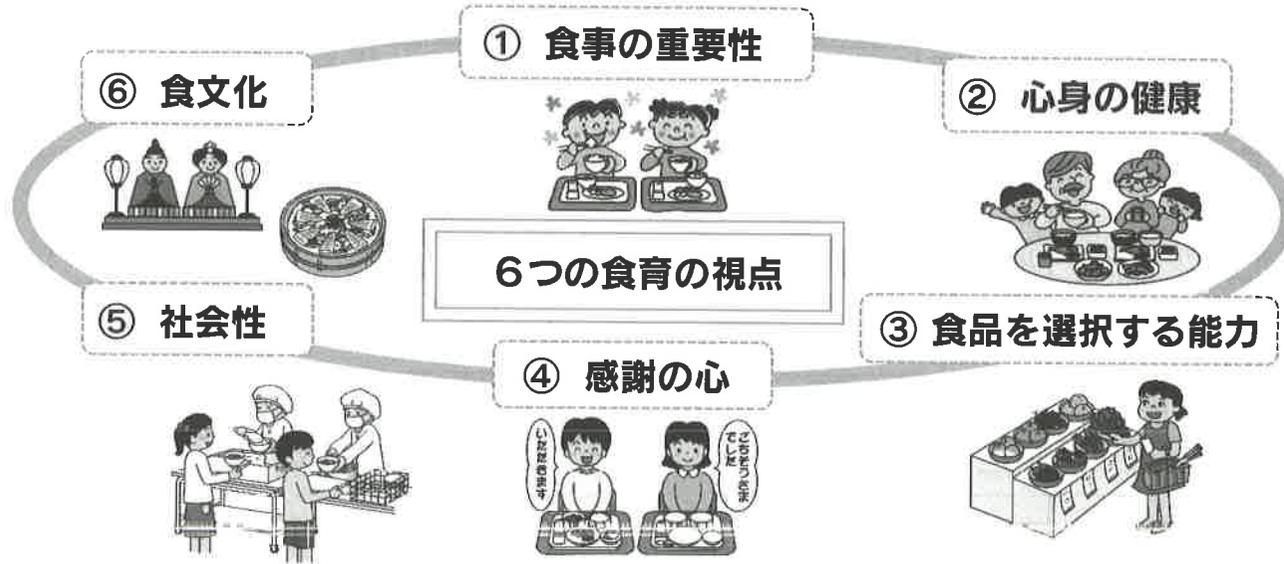
※ 食材の都合で献立を変更することがあります。
 ※ 保護者の皆様へ…食物アレルギーなどの心配のある方は、献立(材料)の確認をしてください。また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。
 ※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>



3月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

「食育だより」では、6つの食育の視点から、学校給食をはじめ、食に関する情報を毎月紹介しています。今月は、今年度取り上げたテーマを基に振り返ってみましょう。



《食生活を振り返り、「はい」と思うものに○をつけ、確認しましょう。》

※ () の数字は、食育の視点の内容です。

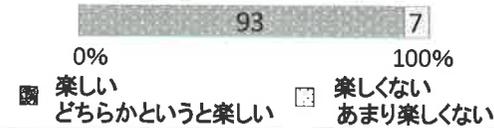
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べましたか。(①②③) | <input type="checkbox"/> 野菜を毎日食べましたか。(①②③) |
| <input type="checkbox"/> 規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を心がけましたか。(①②③) | <input type="checkbox"/> よくかんで食べましたか。(②③) |
| <input type="checkbox"/> おやつを食べ方を見直しましたか。(①②③) | <input type="checkbox"/> 災害時に備えた食事について家族の人と話しましたか。(①③④) |
| <input type="checkbox"/> 運動をするための体づくりには、食事が大切なことが分かりましたか。(①②③) | <input type="checkbox"/> 日本の食文化「和食」の良さを知ることができましたか。(⑤⑥) |
| <input type="checkbox"/> 学校給食について理解し、感謝の気持ちをもつことができましたか。(④⑥) | <input type="checkbox"/> 「味めぐり」「とれたて感謝の日」の学校給食を通して、郷土料理や特産品を知ることができましたか。(④⑥) |

これからも「食」を楽しみながら、心も体も元気に過ごしましょう。

令和7年度 給食アンケートより

令和7年9月に松山市の小中学生を対象に実施した、給食に関するアンケートの結果を一部お知らせします。

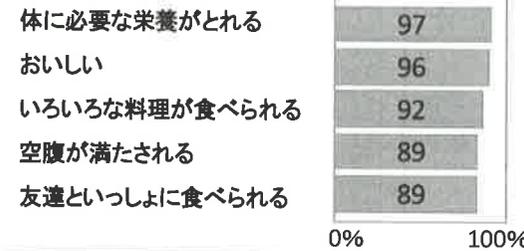
給食時間は楽しいですか



給食時間について

『楽しい』『どちらかという楽しい』と答えた人は93%でした。多くの子どもたちが給食時間を楽しく過ごしているようです。

給食の良いところ



給食の良いところについて

どの項目も高い割合でした。中でも、『体に必要な栄養がとれる』は97%と最も高い結果でした。

また、給食時間が『楽しい』『どちらかという楽しい』と答えた小中学生のうち97%が『おいしい』と答え、給食時間の楽しさがおいしさにつながっていると考えられます。

献立表を見ているか



献立表について

『毎日見る』『ときどき見る』と答えた人は、90%でした。献立表では、給食に使われる食品や栄養、旬の食べものや日本各地の郷土料理などを知らせています。

ぜひご家庭でも献立表を活用して、食についての話題を広げてみませんか。

今月のこんだて紹介

【宮城県の郷土料理】 おくずかけ

【材料】(小学校中学年4人分量)

ごぼう	30g
にんじん	30g
里芋(皮をむいて下茹でしたもの)	100g
油揚げ	10g
乾燥しいたけ	2g
そうめん	15g
まめ麩	2g
さやいんげん	10g
砂糖	小さじ2
こい口醤油	大さじ1
酒	小さじ1/2
塩	少々
さば削りだし	360mL
でん粉	小さじ1
水	適量

【作り方】

- ごぼうはさがき、にんじんはいちょう切り、里芋は食べやすい大きさ、油揚げは短冊切り、さやいんげんは2~3cm幅に切る。
- 乾燥しいたけは水で戻してせん切りにする。
- そうめんは、半分に折り、かためにゆでる。
- まめ麩は、水で戻しておく。
- だし汁を沸かし、火の通りにくいものから順に食材を入れる。
- ⑤に火が通ったら、Aの調味料で味をつけ、Bを加えてとろみをつける。
- ③を入れて、仕上げる。



※ 予定献立表の味めぐりの欄もご覧ください。

出典 給食&食育イラスト素材集 全国学校給食協会