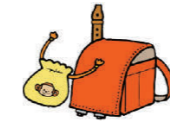




令和2年4月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>たい 春キャベツ パセリ さやえんどう わかめ レタス カラマンダリン たけのこ</p>		<p>福岡県の味めぐり</p> <p>今年度も、日本各地の味めぐりです。今月は、福岡県の味めぐりです。「がめ煮」は福岡県の郷土料理です。がめ煮には、鶏肉やれんこん、ごぼう、にんじん、こんにやく、しいたけなど、いろいろな材料が使われます。そのため、博多地方の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」という言葉から、「がめ煮」という名前がついたといわれています。がめ煮は、正月やお祭り、結婚式などのお祝い事の時に、よく作られます。</p>		
<p>13日 旬・春キャベツのみぞ汁</p> <p>えびてん あまずつけ ごはん はるキャベツのみそ汁</p> <p>赤: えびてん 黄: じゃがいも、あぶら、さとう 緑: たまねぎ、にんじん、キャベツ、グリーンピース、きゅうり、だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.1kcal 2.0. 3g 中 77.6kcal 2.5. 0g</p>	<p>14日</p> <p>ひじき サラダ パン ミートスパゲティ きよみタンゴール</p> <p>赤: ひじき 黄: パン 緑: ビーマン、にんじん、マッシュルーム、たまねぎ、こまつな、キャベツ、きよみタンゴール</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.1kcal 2.6. 2g 中 80.8kcal 3.2. 7g</p>	<p>15日 味めぐり…福岡県</p> <p>さわらのたつたあげ おひたし ごはん がめに</p> <p>赤: さわら 黄: こめ、さとう、あぶら 緑: たけのこ、れんこん、にんじん、ごぼう、さやえんどう、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.5kcal 2.6. 3g 中 80.5kcal 3.2. 1g</p>	<p>16日 どれだて感謝の日…春キャベツのポトフ</p> <p>かいそう サラダ ひめむぎパン はるキャベツのポトフ だいちかりんとう</p> <p>赤: かいそう 黄: ひめむぎパン 緑: パセリ、セロリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいち</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.1kcal 2.3. 5g 中 75.5kcal 2.9. 0g</p>	<p>17日</p> <p>パン サンスー のり ごはん あつあげのみそ汁</p> <p>赤: じゃがいも、あぶら、さとう 黄: あぶら、さとう 緑: パセリ、コーン、セロリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きくらげ、しいたけ、しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.7kcal 2.5. 2g 中 79.1kcal 3.0. 9g</p>
<p>20日</p> <p>きりぼしだいごんのうまに こざかな もちむぎごはん ちゅうかどんぶり(ぐ)</p> <p>赤: きりぼしだいごんのうまに 黄: こめ、じゃがいも 緑: しいたけ、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、きりぼしだいごん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.5kcal 2.6. 4g 中 79.7kcal 3.2. 5g</p>	<p>21日</p> <p>ゼリー サラダ こめこパン クリームスープ</p> <p>赤: ゼリー 黄: こめこパン 緑: パセリ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.3kcal 2.4. 2g 中 78.4kcal 2.9. 6g</p>	<p>22日 行事食…入学・進級お祝い(松山餅)</p> <p>わかどりのからあげ まつやまずし とうふじる</p> <p>赤: わかどり 黄: さとう、あぶら 緑: にんじん、たまねぎ、しょうが、たけのこ、しいたけ、さやえんどう、ねぎ、えのきたけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.2kcal 2.3. 3g 中 79.3kcal 2.8. 8g</p>	<p>23日</p> <p>しょうゆドレッシング サラダ パン ポークビーンズ カラマンダリン</p> <p>赤: しょうゆドレッシング 黄: じゃがいも、あぶら、さとう 緑: トマトピューレー、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、カラマンダリン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 65.9kcal 2.7. 8g 中 82.2kcal 3.4. 2g</p>	<p>24日</p> <p>さけのピリカラフル ごはん さんさいうどん</p> <p>赤: さけ 黄: うどん、ごまあぶら、さとう、あぶら 緑: にんじん、コーン、たけのこ、ビーマン、ぜんまい、たまねぎ、ねぎ、にんにく、きょうねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.7kcal 2.5. 2g 中 79.1kcal 3.0. 9g</p>
<p>27日</p> <p>いかのさらさあげ れもんふうみづけ ごはん いそに</p> <p>赤: いか 黄: こめ、こんにやく、あぶら、さとう 緑: にんじん、しょうが、きゅうり、キャベツ、レモン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.1kcal 2.8. 1g 中 81.5kcal 3.4. 7g</p>	<p>28日</p> <p>とりにくのトマトソース パン やさいたっぷりスープ</p> <p>赤: とりにく 黄: パン 緑: パセリ、かぼちゃ、セロリ、にんにく、にんじん、レタス、エリンギ、たまねぎ、トマトピューレー、マッシュルーム</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.1kcal 2.7. 7g 中 75.1kcal 3.3. 7g</p>	<p>しょうわ ひ</p> <h2>昭和の日</h2>		
<p>30日</p> <p>フレンチサラダ チーズ むぎごはん カレーライス(ルー)</p> <p>赤: フレンチサラダ 黄: むぎごはん 緑: にんにく、みかん、えだまめ、にんじん、たまねぎ、みかんジュース、きゅうり、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 66.1kcal 2.2. 4g 中 85.1kcal 2.7. 7g</p>	<p>ご入学・ご進級 おめでとうございます</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) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さけ(北海道) さわら(愛媛) たい(愛媛) えび(インドネシア) いか(ペルー・チリ) すり身(北海道) 豆腐・厚揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道・愛知) 押もち麦(愛媛) 青のり(愛媛) のり(三重) キャベツ(愛媛・熊本・松山・鹿児島・愛知) パセリ(香川・愛媛・徳島) レタス(愛媛・香川・徳島・兵庫) じゃがいも(北海道・鹿児島・長崎・愛媛) たまねぎ(北海道・愛媛) にんじん(鹿児島・徳島・長崎) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) こまつな(愛媛・福岡・徳島) ごぼう(岡山・北海道・宮崎・青森・熊本) れんこん(佐賀) えのきたけ(愛媛・宮崎・熊本) しいたけ(北海道) きくらげ(愛媛) たけのこ(九州) カラマンダリン(愛媛) 清見タンゴール(愛媛) わかめ(宮城) ひじき(松山) ぜんまい(四国)

※ (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
 旬…旬の食材を生かした献立
 とれだて感謝の日…松山産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>