



# 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																																	
旬の魚・野菜・果物																																					
<b>福岡県の味めぐり</b> 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。																																					
<b>9日</b> 赤: あおなの にびたし 黄: ごはん、にくじゃが 緑: エネルギー 21.3g, たんぱく質 26.1g 小 606kcal, 中 769kcal	<b>10日</b> 赤: あげじゃが きんぴら 黄: こくとうパン、とうふの こもくあんかけ 緑: エネルギー 27.6g, たんぱく質 35.0g 小 643kcal, 中 799kcal	<b>11日</b> 赤: きゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、あげ 黄: こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、こんにやく 緑: えだまめ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、キャベツ エネルギー 21.3g, たんぱく質 26.1g 小 606kcal, 中 769kcal	<b>12日</b> 赤: きりぼしだいこんの うまに 黄: もちむぎ、ちゅうか、どんぶり(ぐ) 緑: しいたけ、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、きりぼしだいこん エネルギー 26.8g, たんぱく質 32.2g 小 613kcal, 中 789kcal	<b>13日</b> 赤: えびてん、あまずつけ 黄: ごはん、はるキャベツの みそしる 緑: エネルギー 21.6g, たんぱく質 26.8g 小 608kcal, 中 785kcal	<b>14日</b> 赤: ひじき、サラダ 黄: パン、ミート、スパゲティ 緑: エネルギー 25.7g, たんぱく質 31.7g 小 642kcal, 中 806kcal	<b>15日</b> 赤: だいたず、ひじき、ぶたにく、あげ、きゅうにゅう 黄: パン、あぶら、さとう、スパゲティ 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 エネルギー 26.9g, たんぱく質 33.4g 小 648kcal, 中 820kcal	<b>16日</b> 赤: さわらの たつたあげ 黄: こまつなの おひたし 緑: エネルギー 24.3g, たんぱく質 30.1g 小 611kcal, 中 770kcal	<b>17日</b> 赤: ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ、ウイナー、だいたず 黄: パン、あぶら、じゃがいも、さとう、くるざとう、でんぶん、ごまあぶら 緑: パセリ、コーン、セロリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん エネルギー 24.3g, たんぱく質 30.1g 小 611kcal, 中 770kcal	<b>18日</b> 赤: いかのさかさあげ、ひじき、いかに、だいたず 黄: こめ、こんにやく、あぶら、さとう、でんぶん 緑: にんじん、しょうが、きゅうり、キャベツ、レモン エネルギー 28.1g, たんぱく質 34.7g 小 641kcal, 中 815kcal	<b>19日</b> 赤: わかどりの こらみあげ 黄: まつやまずし、とうふじる 緑: エネルギー 24.4g, たんぱく質 30.0g 小 615kcal, 中 785kcal	<b>20日</b> 赤: とりにくの トマトソースに 黄: パン、やさいたっぷり スープ、ポイルやさい 緑: エネルギー 28.2g, たんぱく質 34.3g 小 598kcal, 中 747kcal	<b>21日</b> 赤: ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく 黄: パン、いんげんまめ、あぶら、さとう 緑: パセリ、かぼちゃ、セロリ、にんにく、にんじん、トマト、レタス、ブロッコリー、エリンギ、キャベツ、たまねぎ、コーン、トマトピューレー、マッシュルーム エネルギー 25.2g, たんぱく質 30.9g 小 623kcal, 中 787kcal	<b>22日</b> 赤: ぎゅうにゅう、わかめ 黄: パン、くるざとう、あぶら、じゃがいも、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 エネルギー 28.0g, たんぱく質 34.2g 小 662kcal, 中 823kcal	<b>23日</b> 赤: しょうゆドレッシング サラダ 黄: パン、ポーク、ビーンズ 緑: エネルギー 28.0g, たんぱく質 34.2g 小 662kcal, 中 823kcal	<b>24日</b> 赤: ぎゅうにゅう、ベーコン、だいたず、とりにゅう、あおのり 黄: こめ、こパン、じゃがいも、あぶら、さとう、ごまあぶら 緑: ビーマン、きゅうり、たけのこ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、きくらげ、しいたけ、しょうが エネルギー 25.0g, たんぱく質 30.9g 小 625kcal, 中 765kcal	<b>25日</b> 赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ 黄: こめ、もちむぎ、あぶら、じゃがいも、くるざとう 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 エネルギー 22.7g, たんぱく質 27.3g 小 654kcal, 中 823kcal	<b>26日</b> 赤: さけの ピリカラフル 黄: わかめごはん、さんさい、うどん 緑: エネルギー 24.4g, たんぱく質 30.5g 小 629kcal, 中 787kcal	<b>27日</b> 赤: ぎゅうにゅう、とりにく、さけ、わかめ 黄: こめ、でんぶん、うどん、ごまあぶら、さとう、あぶら 緑: にんじん、きょうねぎ、たけのこ、コーン、ぜんまい、ビーマン、しめじ、たまねぎ、ねぎ、にんにく、あかビーマン エネルギー 24.4g, たんぱく質 30.5g 小 629kcal, 中 787kcal	<b>28日</b> 赤: しょうわ、ひ <b>昭和の日</b> エネルギー 25.2g, たんぱく質 30.9g 小 623kcal, 中 787kcal	<b>29日</b> 赤: ぎゅうにゅう、わかめ 黄: パン、ポーク、ビーンズ 緑: エネルギー 28.0g, たんぱく質 34.2g 小 662kcal, 中 823kcal	<b>30日</b> 赤: ぎゅうにゅう、ベーコン、わかめ 黄: パン、くるざとう、あぶら、じゃがいも、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 エネルギー 28.0g, たんぱく質 34.2g 小 662kcal, 中 823kcal	<b>31日</b> 赤: ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、あげ 黄: こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、こんにやく 緑: えだまめ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、キャベツ エネルギー 21.3g, たんぱく質 26.1g 小 606kcal, 中 769kcal	<b>17日</b> 赤: ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ、ウイナー、だいたず 黄: パン、あぶら、じゃがいも、さとう、くるざとう、でんぶん、ごまあぶら 緑: パセリ、コーン、セロリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん エネルギー 24.3g, たんぱく質 30.1g 小 611kcal, 中 770kcal	<b>18日</b> 赤: ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ 黄: パン、あぶら、じゃがいも、さとう、くるざとう、でんぶん、ごまあぶら 緑: パセリ、コーン、セロリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん エネルギー 24.3g, たんぱく質 30.1g 小 611kcal, 中 770kcal	<b>19日</b> 赤: ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ 黄: パン、あぶら、じゃがいも、さとう、くるざとう、でんぶん、ごまあぶら 緑: パセリ、コーン、セロリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん エネルギー 24.3g, たんぱく質 30.1g 小 611kcal, 中 770kcal	<b>20日</b> 赤: ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ 黄: パン、あぶら、じゃがいも、さとう、くるざとう、でんぶん、ごまあぶら 緑: パセリ、コーン、セロリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん エネルギー 24.3g, たんぱく質 30.1g 小 611kcal, 中 770kcal	<b>21日</b> 赤: ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ 黄: パン、あぶら、じゃがいも、さとう、くるざとう、でんぶん、ごまあぶら 緑: パセリ、コーン、セロリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん エネルギー 24.3g, たんぱく質 30.1g 小 611kcal, 中 770kcal	<b>22日</b> 赤: ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ 黄: パン、あぶら、じゃがいも、さとう、くるざとう、でんぶん、ごまあぶら 緑: パセリ、コーン、セロリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん エネルギー 24.3g, たんぱく質 30.1g 小 611kcal, 中 770kcal	<b>23日</b> 赤: ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ 黄: パン、あぶら、じゃがいも、さとう、くるざとう、でんぶん、ごまあぶら 緑: パセリ、コーン、セロリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん エネルギー 24.3g, たんぱく質 30.1g 小 611kcal, 中 770kcal	<b>24日</b> 赤: ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ 黄: パン、あぶら、じゃがいも、さとう、くるざとう、でんぶん、ごまあぶら 緑: パセリ、コーン、セロリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん エネルギー 24.3g, たんぱく質 30.1g 小 611kcal, 中 770kcal	<b>25日</b> 赤: ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ 黄: パン、あぶら、じゃがいも、さとう、くるざとう、でんぶん、ごまあぶら 緑: パセリ、コーン、セロリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん エネルギー 24.3g, たんぱく質 30.1g 小 611kcal, 中 770kcal	<b>26日</b> 赤: ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ 黄: パン、あぶら、じゃがいも、さとう、くるざとう、でんぶん、ごまあぶら 緑: パセリ、コーン、セロリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん エネルギー 24.3g, たんぱく質 30.1g 小 611kcal, 中 770kcal	<b>27日</b> 赤: ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ 黄: パン、あぶら、じゃがいも、さとう、くるざとう、でんぶん、ごまあぶら 緑: パセリ、コーン、セロリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん エネルギー 24.3g, たんぱく質 30.1g 小 611kcal, 中 770kcal	<b>28日</b> 赤: ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ 黄: パン、あぶら、じゃがいも、さとう、くるざとう、でんぶん、ごまあぶら 緑: パセリ、コーン、セロリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん エネルギー 24.3g, たんぱく質 30.1g 小 611kcal, 中 770kcal	<b>29日</b> 赤: ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ 黄: パン、あぶら、じゃがいも、さとう、くるざとう、でんぶん、ごまあぶら 緑: パセリ、コーン、セロリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん エネルギー 24.3g, たんぱく質 30.1g 小 611kcal, 中 770kcal	<b>30日</b> 赤: ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ 黄: パン、あぶら、じゃがいも、さとう、くるざとう、でんぶん、ごまあぶら 緑: パセリ、コーン、セロリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん エネルギー 24.3g, たんぱく質 30.1g 小 611kcal, 中 770kcal	<b>31日</b> 赤: ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ 黄: パン、あぶら、じゃがいも、さとう、くるざとう、でんぶん、ごまあぶら 緑: パセリ、コーン、セロリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん エネルギー 24.3g, たんぱく質 30.1g 小 611kcal, 中 770kcal

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) 押しもち麦(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  
 とれたて感謝の日…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

