



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>9日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく (中)なつとう</p> <p>こめ ふ</p> <p>じゃがいも あぶら さとう</p> <p>こんにやく えだまめ</p> <p>にんじん たまねぎ</p> <p>こまつな しめじ</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 20.4g 中 806kcal 28.2g</p>	<p>10日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく (中)なつとう</p> <p>こめ ふ</p> <p>じゃがいも あぶら さとう</p> <p>こんにやく えだまめ</p> <p>にんじん たまねぎ</p> <p>こまつな しめじ</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 20.4g 中 806kcal 28.2g</p>	<p>11日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく (中)なつとう</p> <p>こめ ふ</p> <p>じゃがいも あぶら さとう</p> <p>こんにやく えだまめ</p> <p>にんじん たまねぎ</p> <p>こまつな しめじ</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 20.4g 中 806kcal 28.2g</p>	<p>12日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく (中)なつとう</p> <p>こめ ふ</p> <p>じゃがいも あぶら さとう</p> <p>こんにやく えだまめ</p> <p>にんじん たまねぎ</p> <p>こまつな しめじ</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 20.4g 中 806kcal 28.2g</p>	
<p>13日 旬…春キャベツのみぞ汁</p> <p>えびてん あまづつけ</p> <p>ごはん はるキャベツのみそ汁</p> <p>赤 あげ たまご こんぶ</p> <p>黄 こめ じゃがいも あぶら さとう</p> <p>緑 たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース きゅうり だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 610kcal 21.8g 中 789kcal 27.1g</p>	<p>14日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく たまご</p> <p>ベーコン あおのり</p> <p>とうにゅう にぼし</p> <p>こめ いちごゼリー</p> <p>あぶら じゃがいも</p> <p>こむぎこ さとう</p> <p>たまねぎ きゅうり</p> <p>グリーンピース マッシュルーム</p> <p>にんじん パセリ</p> <p>コーン キャベツ</p> <p>赤 ゼリー</p> <p>黄 チキンピラフ</p> <p>緑 クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 21.1g 中 788kcal 26.3g</p>	<p>15日 味めぐり…福岡県</p> <p>さわらのたつたあげ</p> <p>こまつなの おひたし</p> <p>ごはん がめに</p> <p>赤 さわら</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 たけのこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 635kcal 26.2g 中 804kcal 32.1g</p>	<p>16日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく さわら</p> <p>ちくわ とりにく</p> <p>こんにぶ</p> <p>さとう あぶら</p> <p>こんにやく</p> <p>でんぶ</p> <p>たけのこ</p> <p>こまつな</p> <p>さやいんげん</p> <p>しょうが</p> <p>キャベツ</p> <p>赤 ひじき</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 きよみタンゴール</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 24.7g 中 755kcal 30.8g</p>	
<p>20日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>ぶたにく あげ</p> <p>たまご にぼし</p> <p>いか じゃがいも</p> <p>こめ じゃがいも</p> <p>もちむぎ</p> <p>でんぶ</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>しいたけ</p> <p>しょうが</p> <p>ねぎ</p> <p>えだまめ</p> <p>にんじん</p> <p>たけのこ</p> <p>たまねぎ</p> <p>きりぼしだいこん</p> <p>赤 きりぼしだいこんの うまに</p> <p>黄 こざかな</p> <p>緑 ちゅうか どんぶり (ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 27.5g 中 819kcal 34.0g</p>	<p>21日</p> <p>緑替休業日</p>			<p>22日 行事食…入学・進級お祝い (松山鮎)</p> <p>わかどりの こうみあげ</p> <p>まつやまし</p> <p>とうふじる</p> <p>赤 たまご</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 25.2g 中 781kcal 31.0g</p>
<p>27日</p> <p>いかのごまあげ</p> <p>レモンふうみづけ</p> <p>ごはん いそに</p> <p>赤 あげ ひじき</p> <p>とりにく いか</p> <p>だいず たまご</p> <p>こめ でんぶ</p> <p>こんにやく ごま</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>こむぎこ</p> <p>にんじん</p> <p>しょうが</p> <p>きゅうり</p> <p>キャベツ</p> <p>レモン</p> <p>赤 ひじき</p> <p>黄 だいず</p> <p>緑 レモン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 651kcal 29.1g 中 827kcal 36.0g</p>	<p>28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</p> <p>だいずかりんとう</p> <p>ごはん はるキャベツのポトフ</p> <p>赤 かいそう</p> <p>黄 だいず</p> <p>緑 かいそう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 22.0g 中 769kcal 24.7g</p>	<p>29日</p> <p>ぎゅうにゅう ベーコン</p> <p>とりにく</p> <p>こめ いんげんまめ</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>パセリ かぼちゃ</p> <p>セロリ にんにく</p> <p>にんじん トマト</p> <p>レタス ブロッコリー</p> <p>エリンギ キャベツ</p> <p>たまねぎ</p> <p>トマトピューレー</p> <p>マッシュルーム</p> <p>赤 とりにく</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 かいそう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 25.2g 中 781kcal 31.0g</p>	<p>30日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>ぶたにく ぎゅうにゅう</p> <p>チーズ チーズ</p> <p>こめ さとう</p> <p>むぎ</p> <p>あぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>くるざとう</p> <p>にんにく みかん</p> <p>えだまめ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>みかんジュース</p> <p>きゅうり</p> <p>キャベツ</p> <p>赤 フレンチ</p> <p>黄 むぎ</p> <p>緑 みる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 670kcal 22.6g 中 852kcal 27.7g</p>	
<p>9日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく (中)なつとう</p> <p>こめ ふ</p> <p>じゃがいも あぶら さとう</p> <p>こんにやく えだまめ</p> <p>にんじん たまねぎ</p> <p>こまつな しめじ</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 20.4g 中 806kcal 28.2g</p>				
<p>10日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく (中)なつとう</p> <p>こめ ふ</p> <p>じゃがいも あぶら さとう</p> <p>こんにやく えだまめ</p> <p>にんじん たまねぎ</p> <p>こまつな しめじ</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 20.4g 中 806kcal 28.2g</p>				
<p>11日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく (中)なつとう</p> <p>こめ ふ</p> <p>じゃがいも あぶら さとう</p> <p>こんにやく えだまめ</p> <p>にんじん たまねぎ</p> <p>こまつな しめじ</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 20.4g 中 806kcal 28.2g</p>				
<p>12日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく (中)なつとう</p> <p>こめ ふ</p> <p>じゃがいも あぶら さとう</p> <p>こんにやく えだまめ</p> <p>にんじん たまねぎ</p> <p>こまつな しめじ</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 20.4g 中 806kcal 28.2g</p>				
<p>13日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく (中)なつとう</p> <p>こめ ふ</p> <p>じゃがいも あぶら さとう</p> <p>こんにやく えだまめ</p> <p>にんじん たまねぎ</p> <p>こまつな しめじ</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 20.4g 中 806kcal 28.2g</p>				
<p>14日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく (中)なつとう</p> <p>こめ ふ</p> <p>じゃがいも あぶら さとう</p> <p>こんにやく えだまめ</p> <p>にんじん たまねぎ</p> <p>こまつな しめじ</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 20.4g 中 806kcal 28.2g</p>				
<p>15日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく (中)なつとう</p> <p>こめ ふ</p> <p>じゃがいも あぶら さとう</p> <p>こんにやく えだまめ</p> <p>にんじん たまねぎ</p> <p>こまつな しめじ</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 20.4g 中 806kcal 28.2g</p>				
<p>16日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく (中)なつとう</p> <p>こめ ふ</p> <p>じゃがいも あぶら さとう</p> <p>こんにやく えだまめ</p> <p>にんじん たまねぎ</p> <p>こまつな しめじ</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 20.4g 中 806kcal 28.2g</p>				
<p>17日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく (中)なつとう</p> <p>こめ ふ</p> <p>じゃがいも あぶら さとう</p> <p>こんにやく えだまめ</p> <p>にんじん たまねぎ</p> <p>こまつな しめじ</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 20.4g 中 806kcal 28.2g</p>				
<p>18日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく (中)なつとう</p> <p>こめ ふ</p> <p>じゃがいも あぶら さとう</p> <p>こんにやく えだまめ</p> <p>にんじん たまねぎ</p> <p>こまつな しめじ</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 20.4g 中 806kcal 28.2g</p>				
<p>19日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく (中)なつとう</p> <p>こめ ふ</p> <p>じゃがいも あぶら さとう</p> <p>こんにやく えだまめ</p> <p>にんじん たまねぎ</p> <p>こまつな しめじ</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 20.4g 中 806kcal 28.2g</p>				
<p>20日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく (中)なつとう</p> <p>こめ ふ</p> <p>じゃがいも あぶら さとう</p> <p>こんにやく えだまめ</p> <p>にんじん たまねぎ</p> <p>こまつな しめじ</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 20.4g 中 806kcal 28.2g</p>				
<p>21日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく (中)なつとう</p> <p>こめ ふ</p> <p>じゃがいも あぶら さとう</p> <p>こんにやく えだまめ</p> <p>にんじん たまねぎ</p> <p>こまつな しめじ</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 20.4g 中 806kcal 28.2g</p>				
<p>22日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく (中)なつとう</p> <p>こめ ふ</p> <p>じゃがいも あぶら さとう</p> <p>こんにやく えだまめ</p> <p>にんじん たまねぎ</p> <p>こまつな しめじ</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 20.4g 中 806kcal 28.2g</p>				
<p>23日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく (中)なつとう</p> <p>こめ ふ</p> <p>じゃがいも あぶら さとう</p> <p>こんにやく えだまめ</p> <p>にんじん たまねぎ</p> <p>こまつな しめじ</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 20.4g 中 806kcal 28.2g</p>				
<p>24日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく (中)なつとう</p> <p>こめ ふ</p> <p>じゃがいも あぶら さとう</p> <p>こんにやく えだまめ</p> <p>にんじん たまねぎ</p> <p>こまつな しめじ</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 20.4g 中 806kcal 28.2g</p>				
<p>25日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく (中)なつとう</p> <p>こめ ふ</p> <p>じゃがいも あぶら さとう</p> <p>こんにやく えだまめ</p> <p>にんじん たまねぎ</p> <p>こまつな しめじ</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 20.4g 中 806kcal 28.2g</p>				
<p>26日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく (中)なつとう</p> <p>こめ ふ</p> <p>じゃがいも あぶら さとう</p> <p>こんにやく えだまめ</p> <p>にんじん たまねぎ</p> <p>こまつな しめじ</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 20.4g 中 806kcal 28.2g</p>				
<p>27日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく (中)なつとう</p> <p>こめ ふ</p> <p>じゃがいも あぶら さとう</p> <p>こんにやく えだまめ</p> <p>にんじん たまねぎ</p> <p>こまつな しめじ</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 20.4g 中 806kcal 28.2g</p>				
<p>28日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく (中)なつとう</p> <p>こめ ふ</p> <p>じゃがいも あぶら さとう</p> <p>こんにやく えだまめ</p> <p>にんじん たまねぎ</p> <p>こまつな しめじ</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 20.4g 中 806kcal 28.2g</p>				
<p>29日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく (中)なつとう</p> <p>こめ ふ</p> <p>じゃがいも あぶら さとう</p> <p>こんにやく えだまめ</p> <p>にんじん たまねぎ</p> <p>こまつな しめじ</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 20.4g 中 806kcal 28.2g</p>				
<p>30日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく (中)なつとう</p> <p>こめ ふ</p> <p>じゃがいも あぶら さとう</p> <p>こんにやく えだまめ</p> <p>にんじん たまねぎ</p> <p>こまつな しめじ</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 20.4g 中 806kcal 28.2g</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
どれだて感謝の日…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>

ご入学・ご進級
おめでとうございます

