



# 平成31年4月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p>にゅうがく しんきゅう <b>ご入学・ご進級</b> おめでとうございます</p>	<p><b>9日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう, とりにく, ベーコン, たまご 黄: こめ, あぶら, じゃがいも, こむぎこ 緑: にんじん, たまねぎ, えだまめ, キャベツ, しょうが, マッシュルーム</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 604kcal</td><td>26.0g</td></tr> <tr><td>中 770kcal</td><td>32.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	26.0g	中 770kcal	32.6g	<p><b>10日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう, あげ, ぶたにく, みそ 黄: こめ, さといも, さとう, あぶら, でんぶん 緑: たまねぎ, にんじん, ねぎ, しょうが, ごぼう, 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 649kcal</td><td>22.4g</td></tr> <tr><td>中 812kcal</td><td>27.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 649kcal	22.4g	中 812kcal	27.7g	<p><b>11日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう, あげ, とりにく, ちくわ, チーズ 黄: こめ, さとう, うどん, こむぎこ, あぶら 緑: ねぎ, しめじ, にんじん, しょうが, わらび, えのきだけ, なめこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 598kcal</td><td>23.8g</td></tr> <tr><td>中 748kcal</td><td>28.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 598kcal	23.8g	中 748kcal	28.8g	<p><b>12日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, とうにゅう, あおのり 黄: パン, こむぎこ, くるざとう, あぶら, じゃがいも, さとう 緑: えだまめ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, きゅうり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 617kcal</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>中 773kcal</td><td>29.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	24.3g	中 773kcal	29.9g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 604kcal	26.0g																																	
中 770kcal	32.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 649kcal	22.4g																																	
中 812kcal	27.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 598kcal	23.8g																																	
中 748kcal	28.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 617kcal	24.3g																																	
中 773kcal	29.9g																																	
<p><b>15日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう, あげ, とりにく, ひじき, だいず, いか 黄: こめ, あぶら, こんにやく, 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</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 608kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	25.9g	中 769kcal	31.9g	<p><b>16日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, ベーコン, えび 黄: こめ, ごまあぶら, さとう, あぶら, じゃがいも, ワンタン 緑: しょうが, ねぎ, キムチ, にんじん, えだまめ, キャベツ, もやし, しめじ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>27.6g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>34.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	27.6g	中 758kcal	34.5g	<p><b>17日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう, ベーコン, ホキ 黄: こめ, こんにやく, じゃがいも, あぶら, でんぶん 緑: セロリ, ビーマン, キャベツ, タンゴール, にんじん, たまねぎ, にんにく, きょうねぎ, コーン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 610kcal</td><td>22.5g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>27.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 610kcal	22.5g	中 769kcal	27.5g	<p><b>18日</b> 味めぐり…愛媛県</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, たい, ぶたにく, とりにく, わかめ 黄: こめ, あぶら, でんぶん, さとう 緑: ごぼう, しょうが, しいたけ, にんじん, もやし, たけのこ, ねぎ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 640kcal</td><td>31.1g</td></tr> <tr><td>中 812kcal</td><td>38.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 640kcal	31.1g	中 812kcal	38.9g	<p><b>19日</b> とれたて感謝の日…春キャベツ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, とりにく, だいず, にぼし, ポークウィンナー 黄: パン, じゃがいも, さとう, あぶら, いちごジャム 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, こまつな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 644kcal</td><td>24.8g</td></tr> <tr><td>中 793kcal</td><td>30.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 644kcal	24.8g	中 793kcal	30.7g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 608kcal	25.9g																																	
中 769kcal	31.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 593kcal	27.6g																																	
中 758kcal	34.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 610kcal	22.5g																																	
中 769kcal	27.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 640kcal	31.1g																																	
中 812kcal	38.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 644kcal	24.8g																																	
中 793kcal	30.7g																																	
<p><b>22日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう, とりにく, わかめ, (中)なつとう 黄: こめ, あぶら, じゃがいも, さとう, こんにやく 緑: にんじん, たまねぎ, えだまめ, キャベツ, きゅうり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 591kcal</td><td>19.5g</td></tr> <tr><td>中 802kcal</td><td>27.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 591kcal	19.5g	中 802kcal	27.8g	<p><b>23日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, わかめ 黄: こめ, さとう, もちむぎ, くるざとう, あぶら, じゃがいも 緑: にんじん, にんにく, たまねぎ, キャベツ, こまつな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 592kcal</td><td>22.4g</td></tr> <tr><td>中 747kcal</td><td>27.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 592kcal	22.4g	中 747kcal	27.5g	<p><b>24日</b> 旬…春キャベツ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, みそ, あげ, とりにく, わかめ, ヨーグルト 黄: こめ, じゃがいも, あぶら, さとう, ごまあぶら 緑: キャベツ, にんじん, たまねぎ, ブロッコリー, きゅうり, にんにく, しょうが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 632kcal</td><td>21.6g</td></tr> <tr><td>中 799kcal</td><td>26.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 632kcal	21.6g	中 799kcal	26.3g	<p><b>25日</b> 行事食…入学・進級お祝い(松山産)</p> <p>赤: ぎゅうにゅう, たい, とうふ, とりにく 黄: こめ, さとう, あぶら, でんぶん 緑: にんじん, しょうが, ごぼう, しいたけ, たまねぎ, しめじ, ねぎ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 612kcal</td><td>25.2g</td></tr> <tr><td>中 780kcal</td><td>31.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	25.2g	中 780kcal	31.2g	<p><b>26日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, ひじき 黄: パン, さとう, あぶら, スパゲティ 緑: にんじん, カラマンダリン, マッシュルーム, たまねぎ, ビーマン, きゅうり, キャベツ, コーン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 634kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 802kcal</td><td>32.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 634kcal	26.2g	中 802kcal	32.5g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 591kcal	19.5g																																	
中 802kcal	27.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 592kcal	22.4g																																	
中 747kcal	27.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 632kcal	21.6g																																	
中 799kcal	26.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 612kcal	25.2g																																	
中 780kcal	31.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 634kcal	26.2g																																	
中 802kcal	32.5g																																	
<p><b>29日</b></p>	<p><b>30日</b></p>	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p>			<p>まいつき にほん かうち あじ こんだて と い <b>毎月、日本各地の味めぐり献立を取り入れます</b></p> <p>こんげつ えひめけん あじ 今月は、愛媛県の味めぐりです。 えひめけん ようしよくたい せいさんりょうにっぽんいち たい 愛媛県は、養殖鯛の生産量日本一です。鯛は、おいしく味のよい魚 として親しまれており、愛媛県の県魚です。南予や中予の鯛めし、鯛 そうめん、鯛の浜焼きなど、新鮮な鯛が獲れる地域で工夫された郷土 料理が数多くあります。</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) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) たい(愛媛) えび(インドネシア) いか(チリ) たこ(愛媛) 小煮干し(愛媛) すり身・ちくわ(北海道) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ) 納豆・大豆(北海道) じゃがいも(北海道・鹿児島)  
たまねぎ(北海道・愛媛) にんじん(徳島・鹿児島) キャベツ(愛媛・熊本・松山) きゅうり(愛媛・高知) ごぼう(岡山・熊本・北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島) 京ねぎ(愛媛・鳥取・大分) ねぎ(香川・高知・愛媛) セロリ(福岡・熊本) ブロッコリー(香川)  
もやし(愛媛・松山) しょうが(高知・熊本) パセリ(香川・愛媛・徳島) にんにく(青森) しめじ(香川) しいたけ(大分) マッシュルーム(千葉) 清見タンゴール(愛媛) カラマンダリン(愛媛) わかめ(兵庫) 青のり(愛媛) こんぶ(北海道) ひじき(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。  
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…日本の味めぐり献立  
旬…旬の食材を生かした献立  
とれたて感謝の日…松山産の食材生かした献立  
…このマークは南調理場独自献立の日です

※ 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。  
※ 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>