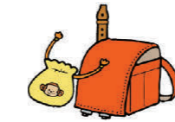




# 令和2年4月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></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><b>福岡県の味めぐり</b></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><b>9日 旬…春キャベツのみぞ汁</b></p> <p>えびのかきあげ あまずつけ ごはん はるキャベツのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 20.5g 中 789kcal 24.9g</p>	<p><b>13日</b></p> <p>えび とうりにく ぶたにく ごめ じゃがいも さとう あぶら でんぶん しょうが チンゲンサイ もやし にんじん たけのこ きくらげ さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 612kcal 24.1g 中 770kcal 30.6g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>ひじき ぶたにく ぎゅうにく パン あぶら スパゲティ さとう ピーマン 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 641kcal 25.7g 中 805kcal 31.7g</p>	<p><b>15日 味めぐり…福岡県</b></p> <p>さわらのたつたあげ パン ごめ さとう あぶら こんにやく でんぶん たけのこ れんこん にんじん ごぼう さやいんげん しょうが キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 635kcal 26.2g 中 804kcal 32.1g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>ぎゅうにく わかめ ぎゅうにく ぶたにく チーズ くるぎとう あぶら じゃがいも さとう 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 グリーンピース</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 644kcal 22.0g 中 815kcal 26.7g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>のり パンサンス ごめ はるさめ こんにやく あぶら さとう ごまあぶら ピーマン きゅうり たけのこ たまねぎ にんじん 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 627kcal 25.2g 中 791kcal 30.9g</p>
<p><b>20日</b></p> <p>きりぼしだいこんのうまに ごさかな もちむぎ ちゅうか ごはん 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><b>21日</b></p> <p>コーン サラダ ごめ こめ じゃがいも あぶら さとう 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 590kcal 25.3g 中 732kcal 31.2g</p>	<p><b>22日 行事食…入学・進級お祝い(松山餅)</b></p> <p>わかどりのこうみあげ まつやまし とうふじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 25.2g 中 781kcal 31.0g</p>	<p><b>23日 元日感謝の日…春キャベツのポトフ</b></p> <p>かいそう サラダ いちごゼリー パセリ ライス はるキャベツのポトフ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 18.7g 中 779kcal 22.9g</p>	<p><b>24日</b></p> <p>さけのピリカラフル カラマンダリン わかめ ごはん さんさい うどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 623kcal 26.6g 中 785kcal 32.7g</p>	
<p><b>27日</b></p> <p>いかのからあげ レモンふうみづけ ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 639kcal 28.7g 中 811kcal 35.5g</p>	<p><b>28日</b></p> <p>タンダー チキン パン やさいたっぷりスープ ポイルやさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 27.4g 中 751kcal 33.6g</p>	<p><b>29日</b></p> <p>ひじき とうりにく たまご ヨーグルト パン いんげんまめ かぼちゃ にんにく ブロッコリー キャベツ たまねぎ レモン しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 27.4g 中 751kcal 33.6g</p>	<p><b>30日</b></p> <p>フレンチ サラダ チーズ むぎごはん カレーライス(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 670kcal 22.6g 中 852kcal 27.7g</p>	<p><b>31日</b></p> <p>ぎゅうにく わかめ ぎゅうにく ぶたにく チーズ ごめ さとう あぶら じゃがいも くるぎとう 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>	

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  
とれたて感謝の日…松山産の食材を生かした献立  
…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>

