



令和3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 たい はるキャベツ さやえんどう たけのこ わかめ レタス カラマンダリン パセリ			佐賀県の味めぐり 「だぶ」は、唐津市でお祝いなどの時に、集落の人が共同で作ってきた郷土料理です。一度にたくさん作る汁物で、煮崩れしやすい材料は使わず、水を多く入れて「ざぶざぶ」作ることから、「だぶ」と呼ばれるようになりました。 また、佐賀県北西部の港町呼子は「いか」をはじめとした豊かな海の幸が水揚げされることで有名です。呼子では、けんさきいかやあおりいかを手早くさばき、活き造りにした刺身が有名でした。昭和48年に、いかの活き造りとげその天ぶらをセットにした商品が売り出され、有名になりました。 今月の味めぐりでは、「だぶ」と「いかの天ぶら」を紹介します。		
12日 きよみタンゴール もちむぎごはん ちゅうかどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 622kcal 25.9g 中 798kcal 32.6g	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ えび とりにく こめ じゃがいも もちむぎ でんぶん さとう あぶら しょうが にんじん ねぎ ごぼう しいたけ えだまめ キャベツ たけのこ たまねぎ きりぼしだいこん きよみタンゴール エネルギー たんぱく質 小 651kcal 29.0g 中 818kcal 36.3g	13日 チーズ ホキのフルーツソース コーンピラフ やさしいたぶりスープ エネルギー たんぱく質 小 655kcal 24.8g 中 815kcal 29.3g	14日 どれだけ感謝の日… 春キャベツのポトフ いちごジャム ドレッシングサラダ ひめむぎパン はるキャベツのポトフ だいずかりんとう エネルギー たんぱく質 小 655kcal 24.8g 中 815kcal 29.3g	15日 さわらのアーモンドあげ ほうれんそうのおひたし ごこまいいりごはん さんさいうどん エネルギー たんぱく質 小 616kcal 26.6g 中 777kcal 33.0g	16日 たいのうめソースやき そくせきづけ ごはん はちはいどろふ エネルギー たんぱく質 小 615kcal 29.4g 中 768kcal 35.4g
19日 かいそうサラダ えびピラフ ポークビーンズ エネルギー たんぱく質 小 661kcal 27.2g 中 835kcal 33.6g	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ だいず えび ぶたにく こめ さとう あぶら くるごとう じゃがいも ごまあぶら たまねぎ えだまめ にんじん コーン にんにく キャベツ きゅうり トマトピューレー マッシュルーム エネルギー たんぱく質 小 609kcal 26.0g 中 782kcal 32.9g	20日 行事食…入学・進級お祝い(松山餅) わかどりのからあげ キャベツのおひたし まつやまずし すましる エネルギー たんぱく質 小 633kcal 22.5g 中 821kcal 28.3g	21日 旬…ひじきサラダ ひじきサラダ もちむぎごはん カレー(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 633kcal 22.5g 中 821kcal 28.3g	22日 ぶたにくのかりんあげ のりのつくだに ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 640kcal 25.1g 中 814kcal 30.4g	23日 フルーツあえ こめコパン クリームシチュー かぼちゃとこにぼしのあげに エネルギー たんぱく質 小 680kcal 27.8g 中 857kcal 35.6g
26日 味めぐり…佐賀県 いかのてんぶら さんしよくあえ ごはん だぶ エネルギー たんぱく質 小 595kcal 24.8g 中 767kcal 31.6g	27日 ゆずふうみづけ (中)なつとう ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 596kcal 21.4g 中 791kcal 29.1g	28日 ホキのチリソース パン ちゅうかスープ カラマンダリン エネルギー たんぱく質 小 637kcal 25.7g 中 791kcal 31.7g	29日 しょうわひ 昭和の日 ぎゅうにゅう とりにく ホキ ぶたにく だいず パン はるさめ ごまあぶら じゃがいも でんぶん さとう あぶら にんじん しょうが もやし にんにく ねぎ きょうねぎ たまねぎ たけのこ エリンギ カラマンダリン エネルギー たんぱく質 小 623kcal 25.0g 中 805kcal 31.8g	30日 さばのみそに おひたし ごはん ちくぜんに エネルギー たんぱく質 小 623kcal 25.0g 中 805kcal 31.8g	

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・鹿児島・宮崎・香川) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さわら(長崎) ホキ(ニュージーランド) むきえび(インドネシア) いか(中南米) すり身(北海道) 豆腐・あげ(カナダ) 押しもち(愛媛) じゃがいも(北海道・鹿児島・長崎・愛媛) たまねぎ(北海道・愛媛・松山) パセリ(香川・愛媛・徳島) にんじん(徳島・鹿児島・長崎) ねぎ(香川・愛媛・高知・徳島・熊本) ピーマン(宮崎・高知・熊本・鹿児島) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡) ごまつな(愛媛・徳島・福岡) しょうが(高知・熊本) 新キャベツ(松山・愛媛・熊本・鹿児島・福岡・愛知) レタス(愛媛・香川・岡山・徳島・兵庫) ごぼう(岡山・宮崎・青森・熊本・鹿児島・北海道) 清見タンゴール(愛媛) カラマンダリン(愛媛) えのき(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) 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
旬…旬の食材を生かした献立
どれだけ感謝の日…松山産の食材を生かした献立
…南調理場独自献立

※ 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>