



令和4年4月 予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
11日 赤 はるキャベツのサラダ コーンピラフ クリームシチュー エネルギー たんぱく質 小 608kcal 22.2g 中 750kcal 28.1g	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう とりにく にぼし こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん コーン にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	12日 赤 ホキのピリカラフル きよみタンゴール ごはん ワンタンスープ エネルギー たんぱく質 小 620kcal 24.7g 中 778kcal 30.7g	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ こめ さとう ワンタン ごまあぶら でんぷん あぶら チンゲンサイ ピーマン しいたけ えのきたけ たまねぎ にんにく キャベツ にんじん きよみタンゴール	13日 赤 ほうれんそうのおひたし ぶたにくのしょうがやき ごはん はるキャベツのみそしる エネルギー たんぱく質 小 619kcal 24.6g 中 771kcal 29.9g	ぎゅうにゅう みそ とうふ あげ こめ じゃがいも あぶら さとう ねぎ たまねぎ コーン キャベツ しょうが ほうれんそう はくさい にんじん	14日 赤 フレンチサラダ パン ミート スパゲティ こぼしのいそかあげ エネルギー たんぱく質 小 645kcal 27.8g 中 815kcal 34.9g	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう あおのり でんぷん パン あぶら さとう スパゲティ こむぎこ にんじん みかん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり みかんジュース	15日 赤 あおのりにびたし ごはん にじやが エネルギー たんぱく質 小 625kcal 24.1g 中 833kcal 32.9g	ぎゅうにゅう ぶたにく あげとうふ (中)なっとう こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう にんじん えだまめ たまねぎ えのきたけ こまつな はくさい
18日 うれたて感謝の日...磯煮 赤 そくせきづけ ホキのレモンに ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 617kcal 28.0g 中 779kcal 34.5g	ぎゅうにゅう ちくわ あげ とりにく だいず ひじき ホキ こめ こんにやく でんぷん あぶら さとう にんじん レモン キャベツ たくあん	19日 赤 フルーツあえ こめこパン やさしいつぶりスープ じゃがいもとイカのケチャップいため エネルギー たんぱく質 小 670kcal 26.6g 中 833kcal 32.8g	ぎゅうにゅう ベーコン いか こめこパン マカロニ じゃがいも さとう だいいん キャベツ にんじん セロリ もも パセリ たまねぎ かぼちゃ	20日 味めぐり...愛媛県 赤 ぶたにくのみかんソース しょうゆめし ぎよそうめんしる エネルギー たんぱく質 小 589kcal 25.1g 中 756kcal 31.8g	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あげ わかめ ごま こんにやく さとう でんぷん あぶら しいたけ ピーマン ごぼう にんじん えだまめ ねぎ たまねぎ みかんジュース	21日 うれたて感謝の日...春キャベツのポトフ 赤 ヨーグルト ひじき サラダ ひめむぎパン はるキャベツのポトフ エネルギー たんぱく質 小 599kcal 22.2g 中 751kcal 26.0g	ぎゅうにゅう ポークウインナー ひじき ヨーグルト パン じゃがいも さとう あぶら パセリ れんこん セロリ キャベツ にんじん たまねぎ コーン きゅうり	22日 赤 ドレッシング サラダ チーズ もちむぎ ごはん カレーライス(ルー) エネルギー たんぱく質 小 661kcal 23.3g 中 829kcal 27.8g	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ こめ あぶら くるぎとう じゃがいも にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン こまつな
25日 行事食...入学・進級お祝い(松山餅) 赤 キャベツのおひたし わかどりのからあげ まつやまずし すましじる エネルギー たんぱく質 小 603kcal 26.0g 中 769kcal 32.1g	ぎゅうにゅう たい かまぼこ とうふ こめ さとう でんぷん あぶら しいたけ しょうが たけのこ ごぼう にんじん ねぎ しめじ たまねぎ	26日 赤 コーン サラダ パン ポーク ビーンズ カラマンダリン エネルギー たんぱく質 小 674kcal 28.9g 中 833kcal 35.3g	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく パン あぶら くるぎとう じゃがいも さとう たまねぎ コーン にんじん にんにく トマトピューレー きゅうり キャベツ カラマンダリン	27日 赤 ゆずふうみづけ ちくわのいそべあげ もちむぎ さんさい うどん エネルギー たんぱく質 小 599kcal 21.9g 中 752kcal 27.3g	ぎゅうにゅう あげ とりにく ちくわ こめ もちむぎ さとう うどん あぶら たけのこ ねぎ しめじ にんじん しいたけ ぜんまい きゅうり	28日 赤 ホキの ネリソース ごはん とうふの ごもくあんかけ エネルギー たんぱく質 小 653kcal 27.9g 中 828kcal 34.2g	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ホキ こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも にんじん にんにく もやし しめじ ねぎ しょうが たけのこ きょうねぎ	しょうわ 昭和の日	

旬の魚・野菜・果物

しゅん さかな やさいくだもの

たい わかめ ひじき はるキャベツ レタス たけのこ さやえんどう パセリ かりマンダリン きよみタンゴール

あじ 味めぐり【愛媛県】 えひめけん

今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。
松山では、室町時代から炊き込みご飯を『しょうゆめし』と呼んでおり、祝い事などの時に食べる郷土料理として親しまれてきました。ごぼうやにんじんなど、その時期にある野菜と米をしょうゆで炊き上げた料理です。春は山菜、冬は里芋や大根など、季節の食材を加えて、一年中楽しむことができます。

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) めひかり(宮崎) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 魚そうめん・平天・かまぼこ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(宮城) じゃがいも(北海道・鹿児島・長崎・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(徳島・鹿児島・長崎) キャベツ(愛媛・松山・熊本・鹿児島・徳島・愛知・大分) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) 白菜(長崎・熊本・大分・徳島) れんこん(徳島) パセリ(香川・徳島・愛媛・熊本) 清見タンゴール(愛媛) カラマンダリン(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) ぜんまい(四国) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) マッシュルーム(兵庫) こんぶ(東北) のり(香川) 青のり(愛媛)

※(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
うれたて感謝の日...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。
※ 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。

松山市学校給食のホームページ・・・<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>
出典：農林水産省 <http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k.ryouri/search-menu/index.html> 使用イラスト：株式会社アダム「五訂版食品図鑑」

QRコード: <松山市HP>