



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 ご入学・ご進級 おめでとうございます</p>	<p>9日</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>24.7g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>30.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 610kcal	24.7g	中 764kcal	30.3g	<p>10日</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 763kcal</td><td>24.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 591kcal	19.5g	中 763kcal	24.6g	<p>11日</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>26.2g</td></tr> <tr><td>中 755kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 610kcal	26.2g	中 755kcal	32.3g	<p>12日</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						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 610kcal	24.7g																																	
中 764kcal	30.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 591kcal	19.5g																																	
中 763kcal	24.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 610kcal	26.2g																																	
中 755kcal	32.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 608kcal	25.9g																																	
中 769kcal	31.9g																																	
<p>15日</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>16日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 638kcal</td><td>28.3g</td></tr> <tr><td>中 789kcal</td><td>35.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 638kcal	28.3g	中 789kcal	35.1g	<p>17日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 573kcal</td><td>21.6g</td></tr> <tr><td>中 729kcal</td><td>26.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	21.6g	中 729kcal	26.9g	<p>18日 とれたて感謝の日…春キャベツのポトフ</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	<p>19日 味めぐり…愛媛県</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>22.8g</td></tr> <tr><td>中 753kcal</td><td>28.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	22.8g	中 753kcal	28.2g
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 638kcal	28.3g																																	
中 789kcal	35.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 573kcal	21.6g																																	
中 729kcal	26.9g																																	
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 593kcal	22.8g																																	
中 753kcal	28.2g																																	
<p>22日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 560kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 709kcal</td><td>29.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 560kcal	24.1g	中 709kcal	29.9g	<p>23日</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>27.0g</td></tr> <tr><td>中 815kcal</td><td>33.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 644kcal	27.0g	中 815kcal	33.6g	<p>24日</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>25日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 641kcal</td><td>27.4g</td></tr> <tr><td>中 797kcal</td><td>33.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 641kcal	27.4g	中 797kcal	33.5g	<p>26日 行事食…入学・進級祝い(松山県)</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
エネルギー	たんぱく質																																	
小 560kcal	24.1g																																	
中 709kcal	29.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 644kcal	27.0g																																	
中 815kcal	33.6g																																	
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 641kcal	27.4g																																	
中 797kcal	33.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 612kcal	25.2g																																	
中 780kcal	31.2g																																	

とれたて感謝の日 ~ 春キャベツ

4月に出来る葉のやわらかいキャベツは『春キャベツ』と呼ばれます。冬のキャベツは葉がしっかりと巻かれ、手に持つとずっしりと感じるのに対し、春にとれるキャベツはふわっと巻かれ、葉もやわらかいです。

キャベツにはビタミンCのほか、キャベジン（ビタミンU）が含まれ、傷ついた胃腸を治す作用があるといわれます。また、食物繊維も豊富です。おいしく食べておなかを元気にしましょう。

旬の魚・野菜・果物



味めぐり

今年度も、日本各地の味めぐりです。今月は、愛媛県の味めぐりです。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、愛媛県の魚にもなっています。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。

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) プロッコリー(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
 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

※ 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>