



# 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				
<b>佐賀県の味めぐり</b> 「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「だぶだぶ」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である呼子という地域では、海の幸がよく獲れます。特に、いろいろな種類の「いか」が年中水揚げされます。天日干しの「いか」は、四季を通じた呼子の風景となっています。				
<b>12日</b> 赤: きりぼしだいのこ 黄: もちむぎごはん、ちゅうかどんぶり(ぐ) 緑: エネルギー 25.7g, たんぱく質 32.3g	<b>13日</b> 赤: チーズ、ホキのフルーツソース 黄: コーンピラフ、やさしいつぶりスープ 緑: エネルギー 29.0g, たんぱく質 36.3g	<b>14日</b> 赤: のりのつくだに 黄: かぼちゃとこにほしのかきあげ 緑: エネルギー 25.2g, たんぱく質 30.8g	<b>15日</b> 赤: さわらのアーモンドあげ 黄: いそあえ 緑: エネルギー 26.6g, たんぱく質 33.0g	<b>9日</b> 赤: かいそうサラダ 黄: パン、ポークビーンズ 緑: きよみタンゴール エネルギー 28.5g, たんぱく質 35.2g
<b>19日 味めぐり…佐賀県</b> 赤: いかのてんぷら 黄: さんしょくあえ 緑: エネルギー 25.1g, たんぱく質 32.0g	<b>20日</b> 赤: きりぼしだいのこ、ちゅうかサラダ 黄: こぎかな 緑: エネルギー 27.4g, たんぱく質 33.0g	<b>21日</b> 赤: ホキのチリソース 黄: たきこみごはん、ちゅうかスープ 緑: エネルギー 25.9g, たんぱく質 32.6g	<b>22日</b> 赤: つくねあげ 黄: だいごんのすもの 緑: エネルギー 21.6g, たんぱく質 26.5g	<b>16日 どれだて感謝の日…春キャベツのポトフ</b> 赤: ドレッシングサラダ 黄: パン、はるキャベツのポトフ 緑: だいごかりんとう エネルギー 25.7g, たんぱく質 30.3g
<b>26日 行事食…入学・進級お祝い(松山鮓)</b> 赤: わかどりのからあげ 黄: キャベツのおひたし 緑: エネルギー 25.6g, たんぱく質 29.9g	<b>27日 旬…ひじきのいために</b> 赤: ひじきのいために 黄: (中)なつとう 緑: エネルギー 23.7g, たんぱく質 32.2g	<b>28日</b> 赤: いちごジャム、コーンサラダ 黄: パン、クリームシチュー オムレツ 緑: エネルギー 27.2g, たんぱく質 34.4g	<b>29日</b> 赤: しょうわひ 黄: しょうわひ 緑: しょうわひ	<b>23日</b> 赤: フルーツあえ 黄: こめこパン、ミートスパゲティ 緑: イタリアンサラダ エネルギー 29.6g, たんぱく質 35.6g
<b>30日</b> 赤: カラマンダリン 黄: もちむぎごはん、カレー(ルウ) 緑: エネルギー 22.1g, たんぱく質 27.8g	<b>10日</b> 赤: ギョウザ 黄: じゃがいも、さとう 緑: エネルギー 28.5g, たんぱく質 35.2g	<b>11日</b> 赤: チーズ 黄: あぶら、いんげんまめ、さとう 緑: エネルギー 29.0g, たんぱく質 36.3g	<b>12日</b> 赤: ギョウザ 黄: あぶら、さとう、こむぎこ 緑: エネルギー 26.6g, たんぱく質 33.0g	<b>17日</b> 赤: じゃがいも、さとう 黄: じゃがいも、さとう、あぶら 緑: エネルギー 25.7g, たんぱく質 30.3g
<b>10日</b> 赤: ギョウザ 黄: じゃがいも、さとう 緑: エネルギー 28.5g, たんぱく質 35.2g	<b>11日</b> 赤: チーズ 黄: あぶら、いんげんまめ、さとう 緑: エネルギー 29.0g, たんぱく質 36.3g	<b>12日</b> 赤: ギョウザ 黄: あぶら、さとう、こむぎこ 緑: エネルギー 26.6g, たんぱく質 33.0g	<b>13日</b> 赤: ギョウザ 黄: あぶら、さとう、こむぎこ 緑: エネルギー 26.6g, たんぱく質 33.0g	<b>18日</b> 赤: ギョウザ 黄: あぶら、さとう、こむぎこ 緑: エネルギー 26.6g, たんぱく質 33.0g
<b>17日</b> 赤: じゃがいも、さとう 黄: じゃがいも、さとう、あぶら 緑: エネルギー 25.7g, たんぱく質 30.3g	<b>18日</b> 赤: ギョウザ 黄: あぶら、さとう、こむぎこ 緑: エネルギー 26.6g, たんぱく質 33.0g	<b>19日</b> 赤: ギョウザ 黄: あぶら、さとう、こむぎこ 緑: エネルギー 26.6g, たんぱく質 33.0g	<b>20日</b> 赤: ギョウザ 黄: あぶら、さとう、こむぎこ 緑: エネルギー 26.6g, たんぱく質 33.0g	<b>24日</b> 赤: ギョウザ 黄: あぶら、さとう、こむぎこ 緑: エネルギー 26.6g, たんぱく質 33.0g
<b>24日</b> 赤: ギョウザ 黄: あぶら、さとう、こむぎこ 緑: エネルギー 26.6g, たんぱく質 33.0g	<b>25日</b> 赤: ギョウザ 黄: あぶら、さとう、こむぎこ 緑: エネルギー 26.6g, たんぱく質 33.0g	<b>26日</b> 赤: ギョウザ 黄: あぶら、さとう、こむぎこ 緑: エネルギー 26.6g, たんぱく質 33.0g	<b>27日</b> 赤: ギョウザ 黄: あぶら、さとう、こむぎこ 緑: エネルギー 26.6g, たんぱく質 33.0g	<b>28日</b> 赤: ギョウザ 黄: あぶら、さとう、こむぎこ 緑: エネルギー 26.6g, たんぱく質 33.0g

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) 押しもち麦(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) ビーマン(宮崎・高知・熊本・鹿児島) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡) こまつな(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>