



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																		
旬の魚・野菜・果物																						
福岡県の味めぐり 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。																						
9日 赤: ぎゅうにゅう、とり、(中)なつとう 黄: こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、こんにやく 緑: えだまめ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、キャベツ エネルギー: 小 604kcal, 中 806kcal たんぱく質: 20.4g, 28.2g	10日 赤: ぎゅうにゅう、えび、ぶたにく、とり、(中)なつとう 黄: こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、こんにやく 緑: えだまめ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、キャベツ エネルギー: 小 641kcal, 中 795kcal たんぱく質: 28.3g, 36.0g	11日 赤: ぎゅうにゅう、みそ、あげ、えび、すりみ 黄: こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、でんぶん、こむぎこ 緑: ねぎ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、グリーンピース、きゅうり、だいこん エネルギー: 小 638kcal, 中 805kcal たんぱく質: 25.6g, 31.7g	12日 赤: ぎゅうにゅう、だいた、ひじき、ぶたにく、とり、(中)なつとう 黄: パン、あぶら、スパゲティ、さとう 緑: ビーマン、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 エネルギー: 小 639kcal, 中 811kcal たんぱく質: 25.8g, 31.6g	13日 赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、(中)なつとう 黄: こめ、じゃがいも、もちむぎ、でんぶん、さとう、あぶら 緑: しいたけ、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、きりぼしだいこん エネルギー: 小 619kcal, 中 804kcal たんぱく質: 27.3g, 33.8g	14日 赤: ぎゅうにゅう、えび、あげ、いかに、(中)なつとう 黄: こめ、じゃがいも、もちむぎ、でんぶん、さとう、あぶら 緑: しいたけ、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、きりぼしだいこん エネルギー: 小 610kcal, 中 789kcal たんぱく質: 21.8g, 27.1g	15日 赤: ぎゅうにゅう、みそ、あげ、えび、すりみ 黄: こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、でんぶん、こむぎこ 緑: ねぎ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、グリーンピース、きゅうり、だいこん エネルギー: 小 638kcal, 中 805kcal たんぱく質: 25.6g, 31.7g	16日 赤: ぎゅうにゅう、だいた、ひじき、ぶたにく、とり、(中)なつとう 黄: パン、あぶら、スパゲティ、さとう 緑: ビーマン、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 エネルギー: 小 639kcal, 中 811kcal たんぱく質: 25.8g, 31.6g	17日 赤: ぎゅうにゅう、みそ、あげ、えび、すりみ 黄: こめ、じゃがいも、もちむぎ、でんぶん、さとう、あぶら 緑: しいたけ、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、きりぼしだいこん エネルギー: 小 619kcal, 中 804kcal たんぱく質: 27.3g, 33.8g	18日 赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、(中)なつとう 黄: こめ、じゃがいも、もちむぎ、でんぶん、さとう、あぶら 緑: しいたけ、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、きりぼしだいこん エネルギー: 小 619kcal, 中 804kcal たんぱく質: 27.3g, 33.8g	19日 赤: ぎゅうにゅう、みそ、あげ、えび、すりみ 黄: こめ、じゃがいも、もちむぎ、でんぶん、さとう、あぶら 緑: しいたけ、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、きりぼしだいこん エネルギー: 小 619kcal, 中 804kcal たんぱく質: 27.3g, 33.8g	20日 赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、(中)なつとう 黄: こめ、じゃがいも、もちむぎ、でんぶん、さとう、あぶら 緑: しいたけ、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、きりぼしだいこん エネルギー: 小 619kcal, 中 804kcal たんぱく質: 27.3g, 33.8g	21日 赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、(中)なつとう 黄: こめ、じゃがいも、もちむぎ、でんぶん、さとう、あぶら 緑: しいたけ、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、きりぼしだいこん エネルギー: 小 619kcal, 中 804kcal たんぱく質: 27.3g, 33.8g	22日 赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、(中)なつとう 黄: こめ、じゃがいも、もちむぎ、でんぶん、さとう、あぶら 緑: しいたけ、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、きりぼしだいこん エネルギー: 小 619kcal, 中 804kcal たんぱく質: 27.3g, 33.8g	23日 赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、(中)なつとう 黄: こめ、じゃがいも、もちむぎ、でんぶん、さとう、あぶら 緑: しいたけ、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、きりぼしだいこん エネルギー: 小 619kcal, 中 804kcal たんぱく質: 27.3g, 33.8g	24日 赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、(中)なつとう 黄: こめ、じゃがいも、もちむぎ、でんぶん、さとう、あぶら 緑: しいたけ、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、きりぼしだいこん エネルギー: 小 619kcal, 中 804kcal たんぱく質: 27.3g, 33.8g	25日 赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、(中)なつとう 黄: こめ、じゃがいも、もちむぎ、でんぶん、さとう、あぶら 緑: しいたけ、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、きりぼしだいこん エネルギー: 小 619kcal, 中 804kcal たんぱく質: 27.3g, 33.8g	26日 赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、(中)なつとう 黄: こめ、じゃがいも、もちむぎ、でんぶん、さとう、あぶら 緑: しいたけ、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、きりぼしだいこん エネルギー: 小 619kcal, 中 804kcal たんぱく質: 27.3g, 33.8g	27日 赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、(中)なつとう 黄: こめ、じゃがいも、もちむぎ、でんぶん、さとう、あぶら 緑: しいたけ、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、きりぼしだいこん エネルギー: 小 619kcal, 中 804kcal たんぱく質: 27.3g, 33.8g	28日 赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、(中)なつとう 黄: こめ、じゃがいも、もちむぎ、でんぶん、さとう、あぶら 緑: しいたけ、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、きりぼしだいこん エネルギー: 小 619kcal, 中 804kcal たんぱく質: 27.3g, 33.8g	29日 赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、(中)なつとう 黄: こめ、じゃがいも、もちむぎ、でんぶん、さとう、あぶら 緑: しいたけ、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、きりぼしだいこん エネルギー: 小 619kcal, 中 804kcal たんぱく質: 27.3g, 33.8g	30日 赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、(中)なつとう 黄: こめ、じゃがいも、もちむぎ、でんぶん、さとう、あぶら 緑: しいたけ、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、きりぼしだいこん エネルギー: 小 619kcal, 中 804kcal たんぱく質: 27.3g, 33.8g	31日 赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、(中)なつとう 黄: こめ、じゃがいも、もちむぎ、でんぶん、さとう、あぶら 緑: しいたけ、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、きりぼしだいこん エネルギー: 小 619kcal, 中 804kcal たんぱく質: 27.3g, 33.8g

昭和の日

ご入学・ご進級 おめでとうございます



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
 ※ 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>