



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							
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>たい</div> <div>はるキャベツ</div> <div>さやえんどう</div> <div>たけのこ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>わかめ</div> <div>レタス</div> <div>カラマンダリン</div> <div>パセリ</div> </div>							
<div style="text-align: center;"> <p>佐賀県の味めぐり</p> <p>「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。</p> <p>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。</p> </div>							
12日 きりぼしだいごんのもの 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 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 やさいたっぷりスープ エネルギー たんぱく質 小 651kcal 29.0g 中 818kcal 36.3g	14日 どれだて感謝の日… 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 633kcal 24.6g 中 788kcal 29.0g	ぎゅうにゅう とりにく ポークウインナー だいず ひめむぎパン でんぶん じゃがいも ジャム あぶら さとう くるごとう たまねぎ だいこん にんじん キャベツ セロリ パセリ こまつな きゅうり エネルギー たんぱく質 小 614kcal 26.8g 中 774kcal 33.3g	15日 さわらのアーモンドあげ いそあえ ごこまいり さんさいうどん エネルギー たんぱく質 小 614kcal 26.8g 中 774kcal 33.3g	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご とりにく のり さわら こめ さとう はだかむぎ うどん もちむぎ こむぎこ くるごまい あぶら あかまい アーモンド みどりまい ねぎ キャベツ にんじん しめじ たけのこ ぜんまい ほうれんそう エネルギー たんぱく質 小 603kcal 22.4g 中 762kcal 27.1g	
19日 ひじき サラダ もちむぎごはん チキンカレー(ルー) エネルギー たんぱく質 小 660kcal 21.8g 中 860kcal 27.4g	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ひじき こめ さとう もちむぎ くるごとう あぶら じゃがいも にんにく グリンピース にんじん たまねぎ こまつな キャベツ えだまめ エネルギー たんぱく質 小 613kcal 26.3g 中 780kcal 32.4g	20日 行事食…入学・進級お祝い(松山県) どれだてピチピチ魚の日 わかどりのからあげ キャベツのおひたし まつやますし すましじる エネルギー たんぱく質 小 613kcal 26.3g 中 780kcal 32.4g	21日 スモオリジナル献立 ホキのチリソース ごはん ちゅうかスープ エネルギー たんぱく質 小 627kcal 24.0g 中 794kcal 29.4g	ぎゅうにゅう とりにく ホキ ぶたにく こめ はるさめ ごまあぶら じゃがいも さとう 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 たけのこ エリンギ エネルギー たんぱく質 小 634kcal 21.8g 中 805kcal 26.5g	22日 のりのつくねあげ つくだに だいこんのすもの はるキャベツのみそしる ごはん エネルギー たんぱく質 小 634kcal 21.8g 中 805kcal 26.5g	ぎゅうにゅう みそ だいず あげ たまご すりみ のりのつくだに こめ あぶら ささいも ごま こむぎこ さとう ねぎ きゅうり えのきたけ だいこん キャベツ きくらげ たまねぎ にんじん エネルギー たんぱく質 小 654kcal 30.4g 中 817kcal 38.2g	
26日 味めぐり…佐賀県 いかのてんぷら さんしょくあえ ごはん だぶ エネルギー たんぱく質 小 595kcal 24.8g 中 767kcal 31.6g	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぼうてん いか こめ あぶら さとう こんにやく ささいも こむぎこ れんこん こまつな きょうねぎ にんじん ごぼう しいたけ しょうが キャベツ エネルギー たんぱく質 小 626kcal 23.7g 中 832kcal 32.2g	27日 旬…ひじきのいために ひじきのいために (中)なつとう ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 626kcal 23.7g 中 832kcal 32.2g	28日 イタリアン サラダ パン ミートスパゲッティ カラマンダリン エネルギー たんぱく質 小 659kcal 23.0g 中 812kcal 32.0g	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぎゅうにゅう パン あぶら さとう さとう スパゲティ にんじん ビーマン たまねぎ レモン キャベツ カラマンダリン きゅうり コーン マッシュルーム グリンピース エネルギー たんぱく質 小 659kcal 23.0g 中 812kcal 32.0g	29日 しょうわひ 昭和の日	30日 ござかな きりぼしだいごんの ちゅうかサラダ ごはん ぶたにくの みそいため エネルギー たんぱく質 小 634kcal 27.4g 中 796kcal 33.1g	ぎゅうにゅう みそ にぼし あげどうふ ぶたにく こめ でんぶん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら たけのこ きくらげ たまねぎ きゅうり しいたけ ビーマン にんじん キャベツ きりぼしだいごん エネルギー たんぱく質 小 634kcal 27.4g 中 796kcal 33.1g

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>