



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
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>たい 春キャベツ パセリ さやえんどう わかめ レタス カラマンダリン たけのこ</p>		<p>福岡県の味めぐり</p> <p>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。</p>		
<p>9日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく (中)なつとう</p> <p>黄 こめ じゃがいも あぶら さとう</p> <p>緑 えだまめ にんじん たまねぎ こまつな しめじ キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.4kcal 20.4g 中 80.6kcal 28.2g</p>	<p>10日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく えび ぶたにく (中)なつとう</p> <p>黄 パン じゃがいも さとう</p> <p>緑 しょうが チンゲンサイ もやし にんじん たけのこ きくらげ さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.1kcal 28.3g 中 79.5kcal 36.0g</p>	<p>11日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく ひじき</p> <p>黄 あぶら さとう</p> <p>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</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.1kcal 25.7g 中 80.5kcal 31.7g</p>	<p>12日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく さわら</p> <p>黄 さとう あぶら</p> <p>緑 たけのこ れんこん にんじん ごぼう さやいんげん しょうが キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.5kcal 26.2g 中 80.4kcal 32.1g</p>	
<p>13日</p> <p>赤 きりぼしだいこんの うまに</p> <p>黄 もちむぎ ちゅうか どんぶり (く)</p> <p>緑 しいたけ しょうが ねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.1kcal 27.5g 中 81.9kcal 34.0g</p>	<p>14日 旬…春キャベツのみぞじ</p> <p>赤 えびてん</p> <p>黄 あまずつけ</p> <p>緑 ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース きゅうり だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.0kcal 21.8g 中 78.9kcal 27.1g</p>	<p>15日</p> <p>赤 ひじき サラダ</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 きよみタンゴール</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.1kcal 25.7g 中 80.5kcal 31.7g</p>	<p>16日 味めぐり…福岡県</p> <p>赤 さわらのたつたあげ</p> <p>黄 こまつな おひたし</p> <p>緑 ごはん がめに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.5kcal 26.2g 中 80.4kcal 32.1g</p>	
<p>20日</p> <p>赤 いかのさらさあげ</p> <p>黄 レモンふうみづけ</p> <p>緑 にんじん しょうが きゅうり キャベツ レモン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.1kcal 28.1g 中 81.5kcal 34.7g</p>	<p>21日</p> <p>赤 さけの ピリカラフル</p> <p>黄 のり</p> <p>緑 にんじん たけのこ ぜんまい しめじ たまねぎ ねぎ にんにく</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.2kcal 27.0g 中 78.7kcal 34.4g</p>	<p>22日</p> <p>赤 とりにくの トマトソースに</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 ポイルやさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.1kcal 28.3g 中 75.0kcal 34.4g</p>	<p>23日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>黄 パン いんげんまめ あぶら さとう</p> <p>緑 パセリ セロリ にんじん レタス エリンギ たまねぎ トマトビュレー マッシュルーム</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.7kcal 25.2g 中 79.1kcal 30.9g</p>	
<p>27日</p> <p>赤 フレンチ サラダ</p> <p>黄 チーズ</p> <p>緑 むぎごはん カレーライス (ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 67.0kcal 22.6g 中 85.2kcal 27.7g</p>	<p>28日 行事食…入学・進級お祝い (松山餅)</p> <p>赤 デザート</p> <p>黄 わかどりの からあげ</p> <p>緑 まつやまずし とうふじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 68.8kcal 26.0g 中 85.0kcal 31.7g</p>	<p>29日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>黄 わかめ</p> <p>緑 しょうわ 昭和の日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 65.2kcal 27.9g 中 81.1kcal 34.1g</p>	<p>30日</p> <p>赤 しょうゆドレッシング サラダ</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 カラマンダリン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 65.2kcal 27.9g 中 81.1kcal 34.1g</p>	
<p>17日 どれたて感謝の日…春キャベツのポトフ</p> <p>赤 かいそう サラダ</p> <p>黄 ひめむぎパン</p> <p>緑 パセリ セロリ キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.7kcal 23.8g 中 75.3kcal 28.8g</p>				
<p>24日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>黄 ゼリー</p> <p>緑 こにぼしのいそかあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.9kcal 25.3g 中 77.1kcal 31.2g</p>				
<p>ご入学・ご進級 おめでとうございます</p>				

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) 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
 どれたて感謝の日…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>