B班　八坂小　東雲小　東中

令和３年４月　予定献立表

松山市八坂学校給食共同調理場

月曜日　火曜日　水曜日　木曜日　金曜日

旬の魚・野菜・果物

佐賀県の味めぐり

「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「ざぶざぶ」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。

9日
こざかな　きりぼしだいこ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　６３１kcal	２７．４ｇ
中　７９０kcal	３３．０ｇ

赤：ぎゅうにゅう　みそ　にぼし　あげどうふ　ぶたにく
黄：こめ　でんぷん　あぶら　さとう　はるさめ　ごまあぶら
緑：たけのこ　きくらげ　たまねぎ　きゅうり　しいたけ　ピーマン　にんじん　キャベツ　きりぼしだいこん

12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

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　チーズ　とりにく　ホキ
黄：こめ　あぶら　いんげんまめ　でんぷん　さとう
緑：コーン　エリンギ　たまねぎ　かぼちゃ　にんじん　りんご　パセリ　レモン　セロリ　レタス　グリンピース

13日
かいそうサラダ　パン　ポークビーンズ　きよみタンゴール

エネルギー	たんぱく質
小　６７１kcal	２８．５ｇ
中　８３５kcal	３５．２ｇ

赤：ぎゅうにゅう　ベーコン　わかめ　だいず　ぶたにく
黄：パン　さとう　あぶら　くろざとう　じゃがいも　ごまあぶら
緑：たまねぎ　にんじん　コーン　にんにく　キャベツ　きゅうり　トマトピューレー　きよみタンゴール

14日　旬…ひじきのいために
(中)なっとう　ひじきのいために　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

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　なっとう　ひじき　あげどうふ
黄：こめ　あぶら　さとう　こんにゃく　じゃがいも
緑：にんじん　えだまめ　たまねぎ　さやいんげん

15日
フルーツあえ　パン　とうふのごもくあんかけ　かぼちゃとこにぼしのあげに

エネルギー	たんぱく質
小　６６４kcal	２８．４ｇ
中　８２８kcal	３４．７ｇ

赤：ぎゅうにゅう　とうにゅう　にぼし　とうふ　ぶたにく
黄：パン　あぶら　さとう　でんぷん　とうにゅうゼリー
緑：にんじん　きくらげ　たまねぎ　かぼちゃ　もやし　みかん　しょうが　もも　たけのこ　チンゲンサイ　パイナップル

16日
さわらのアーモンドあげ　いそあえ　ごこくまいいりごはん　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

赤：ぎゅうにゅう　かまぼこ　たまご　とりにく　のり　さわら
黄：こめ　さとう　はだかむぎ　うどん　もちむぎ　こむぎこ　くろまい　あぶら　あかまい　アーモンド　みどりまい
緑：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

19日
きりぼしだいこんのにもの　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　６１０kcal	２５．７ｇ
中　７８３kcal	３２．３ｇ

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　あげ　えび　とりにく
黄：こめ　じゃがいも　もちむぎ　でんぷん　さとう　あぶら
緑：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　たまねぎ　たけのこ　きりぼしだいこん

20日
イタリアンサラダ　チーズパン　ミートスパゲティ

エネルギー	たんぱく質
小　６５７kcal	２７．７ｇ
中　８１７kcal	３３．１ｇ

赤：ぎゅうにゅう　チーズ　ぶたにく　だいず　ぎゅうにく
黄：パン　あぶら　さとう　スパゲティ
緑：にんじん　ピーマン　たまねぎ　レモン　キャベツ　きゅうり　コーン　マッシュルーム　グリンピース

21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

赤：ぎゅうにゅう　とりにく　たまご　ぼうてん　いか
黄：こめ　あぶら　さとう　こんにゃく　さといも　こむぎこ
緑：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

22日　とれたて感謝の日…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

赤：ぎゅうにゅう　とりにく　ポークウインナー　だいず
黄：ひめむぎパン　でんぷん　じゃがいも　ジャム　あぶら　さとう　くろざとう
緑：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

23日
のりのつくだに　つくねあげ　だいこんのすもの　ごはん　はるキャベツのみそしる

エネルギー	たんぱく質
小　６３４kcal	２１．８ｇ
中　８０５kcal	２６．５ｇ

赤：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
黄：こめ　あぶら　さといも　ごま　こむぎこ　さとう
緑：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

26日
ひじきサラダ　もちむぎごはん　カレー（ルウ）

エネルギー	たんぱく質
小　６４３kcal	２３．２ｇ
中　８３５kcal	２９．３ｇ

赤：ぎゅうにゅう　チーズ　とりにく　ひじき
黄：こめ　さとう　もちむぎ　くろざとう　あぶら　じゃがいも
緑：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

27日
ホキのチリソース　パン　ちゅうかスープ　カラマンダリン

エネルギー	たんぱく質
小　６３７kcal	２５．７ｇ
中　７９１kcal	３１．７ｇ

赤：ぎゅうにゅう　とりにく　ホキ　ぶたにく　だいず
黄：パン　はるさめ　ごまあぶら　じゃがいも　でんぷん　さとう　あぶら
緑：にんじん　しょうが　もやし　にんにく　ねぎ　きょうねぎ　たまねぎ　たけのこ　エリンギ　カラマンダリン

28日　行事食…入学・進級お祝い（松山鮓）
わかどりのからあげ　キャベツのおひたし　まつやまずし　すましじる

エネルギー	たんぱく質
小　６０９kcal	２６．０ｇ
中　７８２kcal	３２．９ｇ

赤：ぎゅうにゅう　たい　とりにく　わかめ　とうふ
黄：こめ　さとう　でんぷん　あぶら
緑：たけのこ　たまねぎ　ごぼう　しょうが　にんじん　キャベツ　しいたけ　ねぎ　しめじ　さやいんげん

29日
昭和の日

30日
コーンサラダ　こめこパン　クリームシチュー　オムレツ

エネルギー	たんぱく質
小　６５４kcal	３０．４ｇ
中　８１７kcal	３８．２ｇ

赤：ぎゅうにゅう　とりにく　とうにゅう　たまご
黄：こめこパン　あぶら　じゃがいも　でんぷん　さとう
緑：たまねぎ　マッシュルーム　えだまめ　にんじん　コーン　キャベツ　きゅうり

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)　ピーマン(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
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