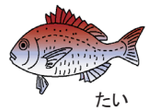
A班

令和３年４月 予定献立表

松山市三津浜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


たい

はるキャベツ

さやえんどう

たけのこ

わかめ

レタス

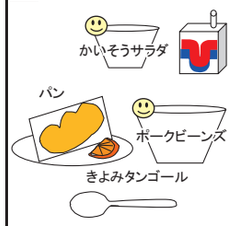
カラマンダリン

パセリ

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



エネルギー	たんぱく質
小　６７２kcal	２８．５ｇ
中　８３６kcal	３５．２ｇ

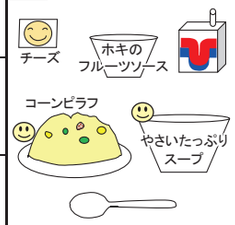
血や肉になる：ぎゅうにゅう　ベーコン　わかめ　だいず　ぶたにく
熱や力のもと：パン　さとう　あぶら　くろざとう　じゃがいも　ごまあぶら
体の調子を整える：**たまねぎ**　にんじん　コーン　にんにく　キャベツ　きゅうり　トマトピューレー　きよみタンゴール

12日

エネルギー	たんぱく質
小　６１０kcal	２５．７ｇ
中　７８３kcal	３２．３ｇ

血や肉になる：ぎゅうにゅう　ぶたにく　あげ　えび　とりにく
熱や力のもと：こめ　じゃがいも　もちむぎ　でんぷん　さとう　あぶら
体の調子を整える：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

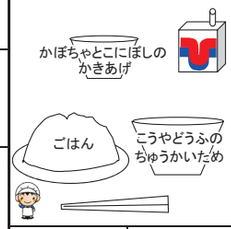
13日



エネルギー	たんぱく質
小　６５１kcal	２９．０ｇ
中　８１８kcal	３６．３ｇ

血や肉になる：ぎゅうにゅう　ぶたにく　チーズ　とりにく　ホキ
熱や力のもと：こめ　あぶら　いんげんまめ　でんぷん　さとう
体の調子を整える：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

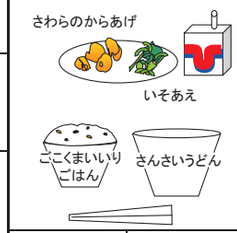
14日



エネルギー	たんぱく質
小　６５９kcal	２５．０ｇ
中　８４９kcal	３１．２ｇ

血や肉になる：ぎゅうにゅう　ぶたにく　にぼし　うずらたまご　こうやどうふ
熱や力のもと：こめ　こむぎこ　でんぷん　さとう　あぶら　こめこ
体の調子を整える：しょうが　キャベツ　きくらげ　かぼちゃ　もやし　**たまねぎ**　たけのこ　にんじん　さやいんげん　チンゲンサイ

15日



エネルギー	たんぱく質
小　６０９kcal	２６．８ｇ
中　７７０kcal	３３．２ｇ

血や肉になる：ぎゅうにゅう　かまぼこ　のり　とりにく　さわら
熱や力のもと：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　でんぷん　みどりまい
体の調子を整える：ねぎ　キャベツ　にんじん　しょうが　しめじ　たけのこ　ぜんまい　ほうれんそう

16日 とれたて感謝の日…春キャベツのポトフ

エネルギー	たんぱく質
小　６３７kcal	２５．２ｇ
中　７９２kcal	２９．８ｇ

血や肉になる：ぎゅうにゅう　とりにく　ポークウインナー　だいず
熱や力のもと：パン　でんぷん　じゃがいも　いちごジャム　あぶら　さとう　くろざとう
体の調子を整える：**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

19日

エネルギー	たんぱく質
小　６５０kcal	２２．８ｇ
中　８４３kcal	２８．８ｇ

血や肉になる：ぎゅうにゅう　チーズ　とりにく
熱や力のもと：こめ　さとう　もちむぎ　くろざとう　あぶら　じゃがいも
体の調子を整える：にんにく　グリンピース　にんじん　**たまねぎ**　コーン　キャベツ　きゅうり

20日 旬…ひじきのいために

エネルギー	たんぱく質
小　６２６kcal	２３．７ｇ
中　８３２kcal	３２．２ｇ

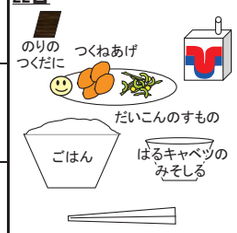
血や肉になる：ぎゅうにゅう　ぶたにく　なっとう　**ひじき**　あげどうふ
熱や力のもと：こめ　あぶら　さとう　こんにゃく　じゃがいも
体の調子を整える：にんじん　えだまめ　**たまねぎ**　さやいんげん

21日

エネルギー	たんぱく質
小　６１１kcal	２１．４ｇ
中　８０３kcal	２６．３ｇ

血や肉になる：ぎゅうにゅう　とりにく　ホキ　ぶたにく　わかめ　だいず
熱や力のもと：こめ　はるさめ　ごまあぶら　じゃがいも　でんぷん　さとう　あぶら
体の調子を整える：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　パイナップル

22日



エネルギー	たんぱく質
小　６３５kcal	２１．８ｇ
中　８０６kcal	２６．５ｇ

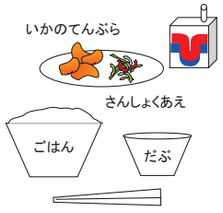
血や肉になる：ぎゅうにゅう　みそ　だいず　あげ　たまご　すりみ　のりのつくだに
熱や力のもと：こめ　さといも　あぶら　こむぎこ　さとう
体の調子を整える：ねぎ　きゅうり　えのきたけ　だいこん　キャベツ　きくらげ　**たまねぎ**　にんじん

23日

エネルギー	たんぱく質
小　６４７kcal	３０．４ｇ
中　８０８kcal	３８．１ｇ

血や肉になる：ぎゅうにゅう　とりにく　**ひじき**　とうにゅう　たまご
熱や力のもと：こめこパン　あぶら　じゃがいも　でんぷん　さとう
体の調子を整える：**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

26日 味めぐり…佐賀県



エネルギー	たんぱく質
小　５９５kcal	２４．８ｇ
中　７６７kcal	３１．６ｇ

血や肉になる：ぎゅうにゅう　とりにく　たまご　ぼうてん　いか
熱や力のもと：こめ　あぶら　さとう　こんにゃく　さといも　こむぎこ
体の調子を整える：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

27日 行事食…入学・進級お祝い（松山鮓）

エネルギー	たんぱく質
小　６１１kcal	２６．０ｇ
中　７８４kcal	３２．９ｇ

血や肉になる：ぎゅうにゅう　たい　とりにく　わかめ　とうふ
熱や力のもと：こめ　さとう　でんぷん　あぶら
体の調子を整える：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

28日

エネルギー	たんぱく質
小　６５６kcal	２６．９ｇ
中　８１２kcal	３２．０ｇ

血や肉になる：ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず　ぎゅうにく
熱や力のもと：パン　あぶら　さとう　スパゲティ
体の調子を整える：にんじん　コーン　**たまねぎ**　ピーマン　キャベツ　レモン　きゅうり　マッシュルーム　グリンピース　カラマンダリン

29日

昭和の日

30日

エネルギー	たんぱく質
小　６３１kcal	２７．４ｇ
中　７９０kcal	３３．０ｇ

血や肉になる：ぎゅうにゅう　みそ　にぼし　あげどうふ　ぶたにく
熱や力のもと：こめ　でんぷん　あぶら　さとう　はるさめ　ごまあぶら
体の調子を整える：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

［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(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】
☺　・・・ 松山とれたて食品を使った料理（食材は**太字**にしています）

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
・・・三津浜独自献立の日

※　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