

令和4年4月 予定献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
11日 エネルギー たんぱく質 小 609kcal 22.2g 中 751kcal 28.1g	12日 エネルギー たんぱく質 小 702kcal 30.3g 中 891kcal 38.0g	13日 エネルギー たんぱく質 小 651kcal 26.5g 中 803kcal 31.9g	14日 エネルギー たんぱく質 小 620kcal 24.7g 中 778kcal 30.7g	15日 エネルギー たんぱく質 小 625kcal 24.1g 中 833kcal 32.9g	18日 とれたて感謝の日…磯煮 エネルギー たんぱく質 小 631kcal 26.4g 中 799kcal 32.3g	19日 エネルギー たんぱく質 小 623kcal 29.3g 中 774kcal 36.6g	20日 味めぐり…愛媛県 エネルギー たんぱく質 小 589kcal 25.1g 中 756kcal 31.8g	21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 608kcal 27.7g 中 759kcal 34.4g	22日 エネルギー たんぱく質 小 632kcal 21.5g 中 819kcal 26.7g
25日 行事食…入学・進級祝い(松山産) エネルギー たんぱく質 小 605kcal 26.0g 中 771kcal 32.1g	26日 エネルギー たんぱく質 小 665kcal 28.7g 中 823kcal 35.1g	27日 エネルギー たんぱく質 小 611kcal 24.5g 中 760kcal 29.8g	28日 エネルギー たんぱく質 小 632kcal 22.6g 中 804kcal 26.7g	29日 エネルギー たんぱく質 小 632kcal 22.6g 中 804kcal 26.7g					

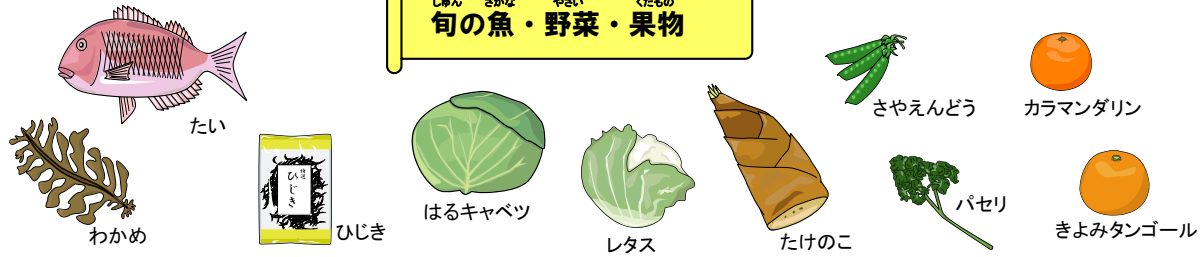
しょうわ 昭和の日

あじ えひめけん 味めぐり【愛媛県】

松山地域では、室町時代から炊き込みご飯を『しょうゆめし』と呼んでおり、祝い事などの時に食べる郷土料理として親しまれてきました。ごぼうやにんじんなど、その時期にある野菜と米をしょうゆで炊き上げた料理です。春は山菜、冬は里芋や大根など、季節の食材を加えて、一年中楽しむことができます。



しゅん さかな やさい くだもの 旬の魚・野菜・果物



松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) めひかり(宮崎) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 魚そうめん・平天・かまぼこ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(宮城) じゃがいも(北海道・鹿児島・長崎・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(徳島・鹿児島・長崎) キャベツ(愛媛・松山・熊本・鹿児島・徳島・愛知・大分) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) 白菜(長崎・熊本・大分・徳島) れんこん(徳島) パセリ(香川・徳島・愛媛・熊本) 清見タンゴール(愛媛) カラマンダリン(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) ぜんまい(四国) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) マッシュルーム(兵庫) こんぶ(東北) のり(香川) 青のり(愛媛)

※ (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

※ 月に2回程度みかんジュースがつかます。
 ※ 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。また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

