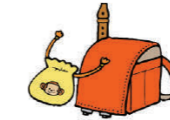




# 平成31年4月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p><b>ご入学・ご進級</b> おめでとうございます</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 19.0g 中 801kcal 27.3g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>ぎゅうにゅう とりにく わかめ (中)なっとう こめ じゃがいも あぶら さとう こんにやく グリーンピース にんじん たまねぎ キャベツ だいこん</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 19.0g 中 801kcal 27.3g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず こめ ごまあぶら くろざとう あぶら じゃがいも さとう にんにく にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ トマトピューレー</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>チーズ かいそう サラダ</p> <p>ポーク ビーンズ</p> <p>ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 660kcal 25.1g 中 826kcal 30.0g</p>	<p><b>11日</b></p> <p>ぎゅうにゅう ベーコン ホキ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ホキのピリカラフル</p> <p>パン もちむぎいり ミネストローネ</p> <p>きよみタンゴール</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 610kcal 26.2g 中 755kcal 32.3g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>ぎゅうにゅう あげ とりにく ちくわ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>パン こんにやく じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう セロリ ビーマン キャベツ タンゴール にんじん たまねぎ にんにく きょうねぎ コーン</p> <p>そくせきづけ</p> <p>ゆかりごはん さんさいうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 23.0g 中 750kcal 29.3g</p>	
<p><b>15日</b></p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>しょうゆドレッシング サラダ</p> <p>もちむぎごはん カレーライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 632kcal 21.6g 中 799kcal 26.3g</p>	<p><b>16日</b> <b>とれたて感謝の日…</b> <b>春キャベツのポトフ</b></p> <p>ぎゅうにゅう とりにく だいず にぼし ポークウィンナー こめコパン じゃがいも さとう あぶら</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>コーン サラダ</p> <p>こめコパン はるキャベツのポトフ</p> <p>だいたいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 28.6g 中 761kcal 35.8g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>ぎゅうにゅう あげ とりにく いか ひじき こめ あぶら こんにやく さとう でんぶん にんじん しょうが きゅうり キャベツ レモン</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>いかにのさらさあげ</p> <p>レモンふうみづけ</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 25.9g 中 769kcal 31.9g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく こめ さとう ごまあぶら ワンタン じゃがいも あぶら</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>じゃがいものケチャップいため</p> <p>ちゅうかふう まぜごはん</p> <p>ワンタン スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 23.5g 中 781kcal 29.0g</p>	<p><b>19日</b> <b>味めぐり…愛媛県</b></p> <p>ぎゅうにゅう たい ひじき ぶたにく あげ こめ じゃがいも こむぎこ あぶら</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>味めぐり</p> <p>ひじきのかきあげ</p> <p>たいめし さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 24.4g 中 774kcal 30.1g</p>	
<p><b>22日</b> <b>旬…春キャベツのみぞ汁</b></p> <p>ぎゅうにゅう みそ あげ すりみ こめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー こまつな</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>おこのみでん</p> <p>ポイルやさい</p> <p>ごはん はるキャベツのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 20.1g 中 753kcal 24.6g</p>	<p><b>23日</b></p> <p>ぎゅうにゅう とりにく とうふ たこ あおのり こめ さとう あぶら じゃがいも グリーンピース にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ごはん クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 635kcal 23.5g 中 805kcal 28.5g</p>	<p><b>24日</b></p> <p>ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご こめ あぶら じゃがいも こむぎこ にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ しょうが マッシュルーム</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ホキのころもあげ</p> <p>ピラフ やさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 25.6g 中 766kcal 32.1g</p>	<p><b>25日</b></p> <p>ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ひじき パン あぶら さとう スパゲティ にんじん ビーマン たまねぎ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>パン ミートスパゲティ</p> <p>カラマンダリン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 644kcal 27.0g 中 815kcal 33.6g</p>	<p><b>26日</b> <b>行事食…入学・進級お祝い(松山餅)</b></p> <p>ぎゅうにゅう たい とうふ とりにく こめ さとう あぶら でんぶん にんじん しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>わかどりのからあげ</p> <p>はるキャベツのおひたし</p> <p>まつやまずし すまし汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 612kcal 25.2g 中 780kcal 31.2g</p>	
<p><b>29日</b> <b>しょうわ ひ 昭和の日</b></p>	<p><b>30日</b> <b>こくみん きゅうじつ 国民の休日</b></p>	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>しん さかな やさい くだもの</p> <p>たい 春キャベツ さやえんどう たけのこ</p> <p>わかめ レタス カラマンダリン パセリ</p>			<p><b>味めぐり</b></p> <p>今年度も、日本各地の味めぐりです。 今月は、愛媛県の味めぐりです。 愛媛県は、養殖鯛の生産量日本一です。鯛は、おいしく味のよい魚として親しまれており、愛媛県の県魚にもなっています。南予や中予の鯛めし、鯛そうめん、鯛の浜焼きなど、新鮮な鯛が獲れる地域で工夫された郷土料理が数多くあります。</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) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) たい(愛媛) えび(インドネシア) いか(チリ) たこ(愛媛) 小煮干し(愛媛) すり身(北海道) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ) 納豆・大豆(北海道) じゃがいも(北海道・鹿児島) たまねぎ(北条) にんじん(徳島・鹿児島) キャベツ(愛媛・熊本・松山) きゅうり(愛媛・高知) ごぼう(岡山・熊本・北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島) 京ねぎ(愛媛・鳥取・大分) ねぎ(香川・高知・愛媛) セロリ(福岡・熊本) ブロッコリー(香川) もやし(愛媛・松山) しょうが(高知・熊本) パセリ(香川・愛媛・徳島) にんにく(青森) しめじ(香川) しいたけ(大分) マッシュルーム(千葉) 清見タンゴール(愛媛) カラマンダリン(愛媛) わかめ(兵庫) 青のり(愛媛) こんぶ(北海道) 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>  
※ 地産地消に取り組んでいます。今月から「たまねぎ」が北条産です。