



# 令和3年4月 予定献立表



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みんなが集まったときに振舞われる郷土料理です。一度にたくさん作る汁もので、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。佐賀県北西部の港町である呼子は、豊かな海の幸に恵まれています。その中で「呼子のいか」は有名で、生けすから出したばかりの透明感のある「いかの活き造り」などで1年中楽しむことができます。									
12日	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ホキ チーズ	13日	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい パン わかめ	14日 旬…ひじきのいために	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう ひじき あげ豆腐	15日	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ にぼし	9日	ぎゅうにゅう みそ あげ豆腐 ぶたにく こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら
19日	きりぼしだいごんの こもの もちむぎ ちゅうかどんぶり ごはん	20日	ホキの チリソース ごはん ちゅうか スープ	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	22日 どれたて感謝の日… 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	16日	さわらのからあげ いそあえ ごこまいいり ごはん さんさいうどん
26日	ひじき サラダ もちむぎ ごはん カレー (ルー)	27日	イタリアン サラダ パン ミート スパゲティ カラマンダリン	28日	のりのつくだに つくねあげ だいごんのすもの ごはん はるキャベツの みそしる	春キャベツ	4月にまわ出る葉のやわらかいキャベツは『春キャベツ』と呼ばれます。冬のキャベツは葉がしっかりと巻かれ、手に持つとずっしりと感じるのに対し、春にとれるキャベツはふんわりと巻かれていて葉もやわらかいです。キャベツには、キャベジン(ビタミンU)が含まれていて、傷ついた胃腸を治す働きがあるといわれています。	23日 行事食…入学・進級お祝い (松山絆)	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
9日	きりぼしだいごんの ちゅうかサラダ ごはん ぶたにくの みそいため	16日	さわらのからあげ いそあえ ごこまいいり ごはん さんさいうどん	23日	行事食…入学・進級お祝い (松山絆)	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	16日	さわらのからあげ いそあえ ごこまいいり ごはん さんさいうどん	
12日	コーンピラフ やさしいたつぷり スープ	19日	きりぼしだいごんの こもの もちむぎ ちゅうかどんぶり ごはん	26日	ひじき サラダ もちむぎ ごはん カレー (ルー)	9日	きりぼしだいごんの ちゅうかサラダ ごはん ぶたにくの みそいため	12日	コーンピラフ やさしいたつぷり スープ
19日	きりぼしだいごんの こもの もちむぎ ちゅうかどんぶり ごはん	26日	ひじき サラダ もちむぎ ごはん カレー (ルー)	9日	きりぼしだいごんの ちゅうかサラダ ごはん ぶたにくの みそいため	12日	コーンピラフ やさしいたつぷり スープ	19日	きりぼしだいごんの こもの もちむぎ ちゅうかどんぶり ごはん
26日	ひじき サラダ もちむぎ ごはん カレー (ルー)	9日	きりぼしだいごんの ちゅうかサラダ ごはん ぶたにくの みそいため	12日	コーンピラフ やさしいたつぷり スープ	19日	きりぼしだいごんの こもの もちむぎ ちゅうかどんぶり ごはん	26日	ひじき サラダ もちむぎ ごはん カレー (ルー)

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) 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  
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>