

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 とれたて感謝の日 そくせきづけ ぶたにくのケチャップやき ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 6.46kcal 30.9g 中 8.18kcal 38.3g		12日 はるキャベツのサラダ コーンピラフ クリームシチュー エネルギー たんぱく質 小 6.08kcal 22.2g 中 7.50kcal 28.1g		13日 フレンチサラダ パン 「りょう」でくぼる めひかりのフライ エネルギー たんぱく質 小 7.01kcal 30.3g 中 8.90kcal 38.0g		14日 (中)なっとう こまつなのおひたし ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 5.91kcal 21.5g 中 7.87kcal 29.2g		15日 ホキのピリカラブル きよみタンゴール ごはん ワンタンスープ エネルギー たんぱく質 小 6.20kcal 24.7g 中 7.78kcal 30.7g		16日 ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも さとう にんじん えだまめ たまねぎ えのきたけ たまねぎ にんにく エネルギー たんぱく質 小 6.20kcal 24.7g 中 7.78kcal 30.7g	
18日 味めぐり…愛媛県 ぶたにくの みかんソノス しょうゆめし ぎょうそめん エネルギー たんぱく質 小 5.89kcal 25.1g 中 7.56kcal 31.8g		19日 ゆずふうみづけ ホキのからあげ もちむぎ さんさいうどん エネルギー たんぱく質 小 6.11kcal 24.5g 中 7.59kcal 29.8g		20日 とれたて感謝の日 …春キャベツのポトフ ヨーグルト ひじき サラダ ひめむぎパン はるキャベツのポトフ エネルギー たんぱく質 小 5.99kcal 22.2g 中 7.51kcal 26.0g		21日 いそあえ ぶたにくのしょうがやき ごはん はるキャベツの みそ汁 エネルギー たんぱく質 小 6.37kcal 26.7g 中 7.93kcal 32.7g		22日 じゃがいもとイカのケチャップいため こめパン やさいたつぷり スープ だいきりんと エネルギー たんぱく質 小 6.25kcal 28.7g 中 7.73kcal 35.5g		23日 ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ のり こめ じゃがいも あぶら さとう ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが ほうれんそう はくさい にんじん エネルギー たんぱく質 小 6.25kcal 28.7g 中 7.73kcal 35.5g	
25日 こんぶ サラダ パン ポーク ビーンズ カラマンダリン エネルギー たんぱく質 小 6.64kcal 28.7g 中 8.22kcal 35.1g		26日 行事食…入学・進級お祝い (松山産) キャベツのおひたし わかどりのからあげ まつやますし すましじる エネルギー たんぱく質 小 6.03kcal 26.0g 中 7.69kcal 32.1g		27日 ようふうかきあげ ごはん とうふの ごもくあんかけ エネルギー たんぱく質 小 6.61kcal 23.4g 中 8.40kcal 29.1g		28日 ドレッシング サラダ チーズ もちむぎ ごはん カレーライス (ルー) エネルギー たんぱく質 小 6.61kcal 23.3g 中 8.50kcal 28.6g		29日 ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ こめ さとう もちむぎ くるざとう あぶら じゃがいも にんにく にんじん たまねぎ コーン こまつな きゅうり キャベツ エネルギー たんぱく質 小 6.61kcal 23.3g 中 8.50kcal 28.6g			



旬の魚・野菜・果物

しゅん さかな やさいくだもの

たい わかめ ひじき はるキャベツ レタス たけのこ さやえんどう カラマンダリン パセリ きよみタンゴール

あじ え ひめけん
味めぐり【愛媛県】

今月の味めぐり献立は、愛媛県の『しょうゆめし』です。
 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。

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】

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

※ 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。

松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>
 出典:農林水産省 http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/index.html 使用イラスト:株式会社アトム「5訂版食品図鑑」
 <松山市HP>