



# 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 たい、わかめ、はるキャベツ、レタス、さやえんどう、カラマンダリン、たけのこ、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。	
<b>12日</b> チーズ、ホキのフルーツソース、コーンピラフ、やさいたっぷりスープ エネルギー 小 650kcal 中 813kcal / たんぱく質 29.4g 36.6g	<b>13日</b> かいそうサラダ、パン、ポークビーンズ、きよみタンゴール エネルギー 小 671kcal 中 835kcal / たんぱく質 28.5g 35.2g	<b>14日 旬…ひじきのために</b> (中)なつとう、ひじきのいために、ごはん、にくじゃが エネルギー 小 623kcal 中 829kcal / たんぱく質 22.4g 30.5g	<b>15日</b> がぼちゃとこにほしのかきあげ、ごはん、とうふのごもくあんかけ エネルギー 小 646kcal 中 822kcal / たんぱく質 25.2g 30.8g	<b>9日</b> しょうゆドレッシングサラダ、ごはん、ビーフシチュー エネルギー 小 598kcal 中 755kcal / たんぱく質 19.3g 23.3g
<b>19日</b> きりぼしだいこんのにももの、もちむぎごはん、ちゅうかどんぶり(く) エネルギー 小 610kcal 中 779kcal / たんぱく質 28.2g 34.9g	<b>20日</b> フレンチサラダ、チーズパン、ミートスパゲティ エネルギー 小 674kcal 中 856kcal / たんぱく質 28.3g 35.8g	<b>21日 味めぐり…佐賀県</b> いかのてんぷら、さんしょくあえ、ごはん、だぶ エネルギー 小 582kcal 中 749kcal / たんぱく質 24.9g 31.7g	<b>22日</b> パンサンス、ごはん、ちゅうかいため エネルギー 小 601kcal 中 768kcal / たんぱく質 22.7g 28.7g	<b>16日</b> さわらのアーモンドあげ、いそあえ、ごこまいいりごはん、さんさうどん エネルギー 小 608kcal 中 768kcal / たんぱく質 26.5g 32.9g
<b>26日</b> ひじきサラダ、もちむぎごはん、カレー(ルー) エネルギー 小 634kcal 中 823kcal / たんぱく質 23.8g 30.2g	<b>27日</b> ホキのフリソース、カラマンダリン、ごはん、ちゅうかスープ エネルギー 小 633kcal 中 800kcal / たんぱく質 23.1g 28.4g	<b>28日 どれたて感謝の日…春キャベツのみぞ汁</b> のりのつくだに、つくねあげ、だいこんのすもの、はるキャベツのみぞしる、ごはん エネルギー 小 634kcal 中 805kcal / たんぱく質 23.8g 26.5g	<b>23日 行事食…入学・進級お祝い(松山県)</b> わかどりのからあげ、キャベツのおひたし、まつやますし、すましじる エネルギー 小 604kcal 中 763kcal / たんぱく質 26.3g 34.2g	
<b>29日</b> しょうわひ 昭和の日	<b>30日</b> ハンバーグのソースかけ、こめパン、クリームスープ エネルギー 小 664kcal 中 825kcal / たんぱく質 30.2g 37.7g	<b>29日</b> みそ、あげ、すりみ、のりのつくだに、こめ、さといも、ごま、こむぎこ、さとう、ねぎ、えのきたけ、キャベツ、きくらげ、たまねぎ、にんじん	<b>29日</b> ぎゅうにゅう、みそ、あげ、すりみ、のりのつくだに、こめ、さといも、ごま、こむぎこ、さとう、ねぎ、えのきたけ、キャベツ、きくらげ、たまねぎ、にんじん	<b>30日</b> ぎゅうにゅう、チーズ、わかめ、こめ、あぶら、くるざとう、じゃがいも、さとう、にんじん、にんにく、トマトピューレー、たまねぎ、にんにく、パセリ、たまねぎ、キャベツ、こまつな

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) 押しもち麦(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) 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】

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>