



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、パセリ、たけのこ		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。							
12日 赤: チーズ 黄: コーンピラフ 緑: やさいたっぷりスープ エネルギー: 小 651kcal, 中 818kcal たんぱく質: 小 29.0g, 中 36.3g	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ホキ こめ あぶら いんげんまめ でんぶん さとう コーン たまねぎ にんじん パセリ セロリ レタス グリーンピース	13日 赤: かいそうサラダ 黄: パン 緑: きよみタンゴール エネルギー: 小 671kcal, 中 835kcal たんぱく質: 小 28.5g, 中 35.2g	ぎゅうにゅう ベーコン だいたく ぶたにく パン あぶら くるざとう じゃがいも ごまあぶら たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり トマトピューレー きよみタンゴール	14日 旬…ひじきのいために 赤: ひじきのいために 黄: ごはん 緑: にくじゃが エネルギー: 小 634kcal, 中 843kcal たんぱく質: 小 23.4g, 中 31.8g	ぎゅうにゅう べーこん ひじき あげとうふ こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも にんじん えだまめ たまねぎ さやいんげん	15日 赤: かぼちゃとごにほしのあげ 黄: ごはん 緑: とうふのこもくあんかけ エネルギー: 小 601kcal, 中 761kcal たんぱく質: 小 24.3g, 中 29.5g	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく にぼし こめ あぶら さとう でんぶん にんじん たまねぎ もやし しょうが たけのこ チンゲンサイ かぼちゃ	16日 赤: さわらのアーモンドあげ 黄: いそあえ 緑: ごこまいいりごはん エネルギー: 小 614kcal, 中 774kcal たんぱく質: 小 26.8g, 中 33.3g	ぎゅうにゅう とりにく のり こめ さとう はだかむぎ うどん もちむぎ こむぎこ あぶら あかまい アーモンド ねぎ キャベツ にんじん しめじ たけのこ ぜんまい ほうれんそう
19日 赤: きりぼしだいのうまに 黄: もちむぎごはん 緑: しょうが ねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ たけのこ きりぼしだいこん エネルギー: 小 598kcal, 中 768kcal たんぱく質: 小 26.1g, 中 32.8g	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ えび とりにく こめ じゃがいも もちむぎ でんぶん さとう あぶら しょうが にんじん ごぼう えだまめ	20日 赤: イタリアンサラダ 黄: チーズパン 緑: ミート エネルギー: 小 657kcal, 中 817kcal たんぱく質: 小 27.7g, 中 33.1g	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいたく ぎゅうにゅう パン あぶら さとう スパゲティ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム グリーンピース	21日 味めぐり…佐賀県 赤: いかのてんぷら 黄: さんしよくあえ 緑: ごはん だぶ エネルギー: 小 583kcal, 中 751kcal たんぱく質: 小 25.1g, 中 31.9g	ぎゅうにゅう とりにく たまご ほうてん いか こめ あぶら さとう こんにやく さといも こむぎこ れんこん こまつな きょうねぎ にんじん ごぼう しいたけ しょうが キャベツ	22日 どれたて感謝の日…春キャベツのポトフ 赤: ドレッシング 黄: ごはん 緑: はるキャベツのポトフ エネルギー: 小 580kcal, 中 752kcal たんぱく質: 小 20.1g, 中 23.5g	ぎゅうにゅう とりにく ポークウインナー こめ じゃがいも しょうが さとう たまねぎ だいにん にんじん キャベツ セロリ パセリ こまつな きゅうり	23日 行事食…入学・進級お祝い(松山県) 赤: わかどりのからあげ 黄: キャベツのおひたし 緑: まつやまずし すましじる エネルギー: 小 609kcal, 中 773kcal たんぱく質: 小 25.6g, 中 31.5g	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ こめ さとう でんぶん あぶら たけのこ たまねぎ しょうが にんじん キャベツ しいたけ ねぎ しめじ さやいんげん
26日 赤: ひじき 黄: もちむぎごはん 緑: にんにく グリーンピース にんじん たまねぎ こまつな キャベツ えだまめ エネルギー: 小 655kcal, 中 846kcal たんぱく質: 小 23.0g, 中 28.4g	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ひじき 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 グリーンピース にんじん たまねぎ こまつな キャベツ えだまめ	27日 赤: カラマンダリン 黄: ごはん 緑: ちゅうかスープ エネルギー: 小 634kcal, 中 801kcal たんぱく質: 小 22.6g, 中 27.7g	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ホキ こめ はるさめ じゃがいも でんぶん さとう あぶら にんじん しょうが にんにく たまねぎ きょうねぎ たけのこ エリンギ カラマンダリン	28日 赤: のりのつくね 黄: だいにんのすもの 緑: ごはん はるキャベツのみしる エネルギー: 小 644kcal, 中 818kcal たんぱく質: 小 22.8g, 中 27.8g	ぎゅうにゅう みそ だいたく たまご すりみ ぶたにく のりのつくね こめ あぶら さといも ごま こむぎこ さとう ねぎ きゅうり えのきたけ だいにん キャベツ きくらげ たまねぎ にんじん	29日 赤: しょうわ 黄: 昭 緑: 和の日 エネルギー: 小 654kcal, 中 817kcal たんぱく質: 小 30.4g, 中 38.2g	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう たまご こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶん さとう たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン キャベツ きゅうり		

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) さわか(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) 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>