

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	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あおのり</p> <p>にぼし</p> <p>黄</p> <p>あぶら さとう でんぶん こむぎこ</p> <p>にんじん もやし しめじ ねぎ</p> <p>しょうが たけのこ きくらげ</p> <p>ごはん とうふの こもくあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 25.2g 中 751kcal 31.1g</p>	12日	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう とり</p> <p>にぼし</p> <p>黄</p> <p>こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん</p> <p>コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン</p> <p>キャベツ きゅうり</p> <p>はるキャベツの サラダ</p> <p>コーンピラフ クリーム シチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 22.7g 中 745kcal 27.5g</p>	13日	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく めひかり だいず</p> <p>パン こめ</p> <p>黄</p> <p>あぶら さとう でんぶん こむぎこ</p> <p>にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン</p> <p>キャベツ きゅうり</p> <p>みかんジュース</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>「りょう」でくぼる</p> <p>パン ミート スパゲティ</p> <p>めひかりのフライ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 701kcal 30.3g 中 889kcal 38.1g</p>	14日	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく のり</p> <p>黄</p> <p>こめ じゃがいも あぶら さとう</p> <p>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</p> <p>いそあえ</p> <p>ぶたにくのしょうが焼き</p> <p>ごはん はるキャベツの みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 25.1g 中 754kcal 30.9g</p>	15日	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ</p> <p>黄</p> <p>こめ さとう ワンタン ごまあぶら でんぶん あぶら</p> <p>チンゲンサイ しいたけ えのきたけ たまねぎ にんにく</p> <p>きよみタンゴール</p> <p>ホキの ピリカラフル</p> <p>ごはん ワンタン スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 620kcal 24.7g 中 779kcal 30.7g</p>	18日	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう とり とうふ あげ わかめ</p> <p>黄</p> <p>こめ こんにやく さとう でんぶん あぶら</p> <p>しいたけ ごぼう にんじん えだまめ ねぎ たまねぎ みかんジュース</p> <p>味めぐり…愛媛県</p> <p>ぶたにくの みかんソノス</p> <p>しょうゆめし ぎょうそめん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 25.9g 中 761kcal 32.0g</p>	19日	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう あげ とり ホキ</p> <p>黄</p> <p>こめ もちむぎ さとう うどん あぶら</p> <p>ゆず キャベツ</p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>ホキのからあげ</p> <p>もちむぎ ごはん さんさい うどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 24.9g 中 744kcal 30.3g</p>	20日	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ポークウイナー ひじき ヨーグルト</p> <p>黄</p> <p>パン じゃがいも さとう あぶら</p> <p>パセリ セロリ キャベツ にんにく たまねぎ コーン きゅうり</p> <p>とれたて感謝の日 …春キャベツのポトフ</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>はるキャベツの ポトフ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 22.2g 中 752kcal 26.0g</p>	21日	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく あげ だいず （中）なっとう</p> <p>黄</p> <p>こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう</p> <p>にんじん えだまめ たまねぎ えのきたけ こまつな はくさい</p> <p>（中）なっとう あおなの にびたし</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 633kcal 24.3g 中 843kcal 33.1g</p>	22日	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく あげ だいず （中）なっとう</p> <p>黄</p> <p>こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう</p> <p>にんじん えだまめ たまねぎ えのきたけ こまつな はくさい</p> <p>じゃがいもとイカの ケチャップいため</p> <p>こめコパン</p> <p>やさいたつぶり スープ だいずかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 638kcal 29.9g 中 790kcal 37.1g</p>	25日	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ひじき だいず とり</p> <p>黄</p> <p>こめ こむぎこ あぶら こんにやく さとう</p> <p>にんじん たまねぎ たくあん キャベツ</p> <p>とれたて感謝の日…磯煮</p> <p>そくせきづけ</p> <p>かきあげ</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 25.0g 中 786kcal 30.5g</p>	26日	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう たい だいまぼこ とうふ</p> <p>黄</p> <p>こめ さとう でんぶん あぶら</p> <p>しいたけ ごぼう にんじん ねぎ しめじ たまねぎ</p> <p>行事食…入学・進級お祝い （松山産）</p> <p>キャベツのおひたし （松山産）</p> <p>わかどりのからあげ</p> <p>まつやますし すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 25.0g 中 762kcal 30.7g</p>	27日	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう たい だいまぼこ とうふ</p> <p>黄</p> <p>パン あぶら くるぎとう じゃがいも さとう</p> <p>たまねぎ にんにく トマトピューレー きゅうり キャベツ カラマンダリン</p> <p>こんぶ サラダ</p> <p>パン ポーク ビーンズ</p> <p>カラマンダリン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 665kcal 28.7g 中 823kcal 35.1g</p>	28日	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく</p> <p>黄</p> <p>パン あぶら くるぎとう じゃがいも さとう</p> <p>たまねぎ にんにく トマトピューレー きゅうり キャベツ カラマンダリン</p> <p>ドレッシング サラダ</p> <p>チーズ</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 649kcal 21.0g 中 833kcal 25.5g</p>	29日	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ</p> <p>黄</p> <p>こめ もちむぎ くるぎとう あぶら じゃがいも</p> <p>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</p> <p>しょうわ ひ 昭和の日</p>
18日	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう とり とうふ あげ わかめ</p> <p>黄</p> <p>こめ こんにやく さとう でんぶん あぶら</p> <p>しいたけ ごぼう にんじん えだまめ ねぎ たまねぎ みかんジュース</p> <p>味めぐり…愛媛県</p> <p>ぶたにくの みかんソノス</p> <p>しょうゆめし ぎょうそめん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 25.9g 中 761kcal 32.0g</p>	19日	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう あげ とり ホキ</p> <p>黄</p> <p>こめ もちむぎ さとう うどん あぶら</p> <p>ゆず キャベツ</p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>ホキのからあげ</p> <p>もちむぎ ごはん さんさい うどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 24.9g 中 744kcal 30.3g</p>	20日	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ポークウイナー ひじき ヨーグルト</p> <p>黄</p> <p>パン じゃがいも さとう あぶら</p> <p>パセリ セロリ キャベツ にんにく たまねぎ コーン きゅうり</p> <p>とれたて感謝の日 …春キャベツのポトフ</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>はるキャベツの ポトフ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 22.2g 中 752kcal 26.0g</p>	21日	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく あげ だいず （中）なっとう</p> <p>黄</p> <p>こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう</p> <p>にんじん えだまめ たまねぎ えのきたけ こまつな はくさい</p> <p>（中）なっとう あおなの にびたし</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 633kcal 24.3g 中 843kcal 33.1g</p>	22日	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく あげ だいず （中）なっとう</p> <p>黄</p> <p>こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう</p> <p>にんじん えだまめ たまねぎ えのきたけ こまつな はくさい</p> <p>じゃがいもとイカの ケチャップいため</p> <p>こめコパン</p> <p>やさいたつぶり スープ だいずかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 638kcal 29.9g 中 790kcal 37.1g</p>	25日	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ひじき だいず とり</p> <p>黄</p> <p>こめ こむぎこ あぶら こんにやく さとう</p> <p>にんじん たまねぎ たくあん キャベツ</p> <p>とれたて感謝の日…磯煮</p> <p>そくせきづけ</p> <p>かきあげ</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 25.0g 中 786kcal 30.5g</p>	26日	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう たい だいまぼこ とうふ</p> <p>黄</p> <p>こめ さとう でんぶん あぶら</p> <p>しいたけ ごぼう にんじん ねぎ しめじ たまねぎ</p> <p>行事食…入学・進級お祝い （松山産）</p> <p>キャベツのおひたし （松山産）</p> <p>わかどりのからあげ</p> <p>まつやますし すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 25.0g 中 762kcal 30.7g</p>	27日	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう たい だいまぼこ とうふ</p> <p>黄</p> <p>パン あぶら くるぎとう じゃがいも さとう</p> <p>たまねぎ にんにく トマトピューレー きゅうり キャベツ カラマンダリン</p> <p>こんぶ サラダ</p> <p>パン ポーク ビーンズ</p> <p>カラマンダリン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 665kcal 28.7g 中 823kcal 35.1g</p>	28日	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく</p> <p>黄</p> <p>パン あぶら くるぎとう じゃがいも さとう</p> <p>たまねぎ にんにく トマトピューレー きゅうり キャベツ カラマンダリン</p> <p>ドレッシング サラダ</p> <p>チーズ</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 649kcal 21.0g 中 833kcal 25.5g</p>	29日	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ</p> <p>黄</p> <p>こめ もちむぎ くるぎとう あぶら じゃがいも</p> <p>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</p> <p>しょうわ ひ 昭和の日</p>										
25日	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ひじき だいず とり</p> <p>黄</p> <p>こめ こむぎこ あぶら こんにやく さとう</p> <p>にんじん たまねぎ たくあん キャベツ</p> <p>とれたて感謝の日…磯煮</p> <p>そくせきづけ</p> <p>かきあげ</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 25.0g 中 786kcal 30.5g</p>	26日	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう たい だいまぼこ とうふ</p> <p>黄</p> <p>こめ さとう でんぶん あぶら</p> <p>しいたけ ごぼう にんじん ねぎ しめじ たまねぎ</p> <p>行事食…入学・進級お祝い （松山産）</p> <p>キャベツのおひたし （松山産）</p> <p>わかどりのからあげ</p> <p>まつやますし すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 25.0g 中 762kcal 30.7g</p>	27日	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう たい だいまぼこ とうふ</p> <p>黄</p> <p>パン あぶら くるぎとう じゃがいも さとう</p> <p>たまねぎ にんにく トマトピューレー きゅうり キャベツ カラマンダリン</p> <p>こんぶ サラダ</p> <p>パン ポーク ビーンズ</p> <p>カラマンダリン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 665kcal 28.7g 中 823kcal 35.1g</p>	28日	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく</p> <p>黄</p> <p>パン あぶら くるぎとう じゃがいも さとう</p> <p>たまねぎ にんにく トマトピューレー きゅうり キャベツ カラマンダリン</p> <p>ドレッシング サラダ</p> <p>チーズ</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 649kcal 21.0g 中 833kcal 25.5g</p>	29日	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ</p> <p>黄</p> <p>こめ もちむぎ くるぎとう あぶら じゃがいも</p> <p>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</p> <p>しょうわ ひ 昭和の日</p>																				



あじ えひめけん 味めぐり【愛媛県】

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

※ 月に2回程度みかんジュースがつきます。
 ※ 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>

出版: 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: 株式会社アドム「5訂版食品図鑑」

<松山市HP>