



# 平成31年4月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p>にゅうがく しんきゅう <b>ご入学・ご進級</b> おめでとうございます</p>	<p><b>9日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう, とりにく, とうにゅう, あおのり 黄: じゃがいも, あぶら, さとう 緑: えだまめ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, きゅうり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 617kcal</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>中 773kcal</td><td>29.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	24.3g	中 773kcal	29.9g	<p><b>10日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう, とりにく, わかめ 黄: じゃがいも, あぶら, さとう 緑: えだまめ, にんじん, たまねぎ, きゅうり, キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 591kcal</td><td>19.5g</td></tr> <tr><td>中 802kcal</td><td>27.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 591kcal	19.5g	中 802kcal	27.8g	<p><b>11日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう, ベーコン, ホキ 黄: じゃがいも, こんにやく, あぶら, じゃがいも, さとう 緑: セロリ, キャベツ, にんじん, たまねぎ, きょうねぎ, コーン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 610kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 755kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 610kcal	26.2g	中 755kcal	32.3g	<p><b>12日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう, あげ, とりにく, だいず, いか 黄: こめ, あぶら, こんにやく, さとう, でんぶ 緑: にんじん, ごぼう, しょうが, きゅうり, キャベツ, レモン, きりぼしだいこん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 608kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	25.9g	中 769kcal	31.9g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 617kcal	24.3g																																	
中 773kcal	29.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 591kcal	19.5g																																	
中 802kcal	27.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 610kcal	26.2g																																	
中 755kcal	32.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 608kcal	25.9g																																	
中 769kcal	31.9g																																	
<p><b>15日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, わかめ 黄: こめ, もちむぎ, あぶら, じゃがいも, くるぎとう 緑: にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 632kcal</td><td>21.6g</td></tr> <tr><td>中 799kcal</td><td>26.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 632kcal	21.6g	中 799kcal	26.3g	<p><b>16日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう, ベーコン, えび 黄: こめこパン, さとう, ごまあぶら, ワンタン, じゃがいも, あぶら 緑: もやし, グリンピース, にんじん, タンゴール, ねぎ, しめじ, たまねぎ, コーン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 638kcal</td><td>28.3g</td></tr> <tr><td>中 789kcal</td><td>35.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 638kcal	28.3g	中 789kcal	35.1g	<p><b>17日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう, あげ, とりにく, ちくわ, あおのり 黄: こめ, さとう, こんぶ, こむぎ, あぶら 緑: ねぎ, しいたけ, しめじ, たくあん, にんじん, キャベツ, ふき, わらび, えのきだけ, なめこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 598kcal</td><td>23.8g</td></tr> <tr><td>中 751kcal</td><td>29.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 598kcal	23.8g	中 751kcal	29.3g	<p><b>18日</b> <b>とれたて感謝の日…春キャベツのポトフ</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう, とりにく, だいず, にぼし, ポークウインナー 黄: パン, じゃがいも, さとう, あぶら, ジャム 緑: パセリ, コーン, セロリ, キャベツ, にんじん, たまねぎ, きゅうり, こまつな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 644kcal</td><td>24.8g</td></tr> <tr><td>中 793kcal</td><td>30.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 644kcal	24.8g	中 793kcal	30.7g	<p><b>19日</b> <b>味めぐり…愛媛県</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう, たい, ぶたにく, ひじき, にぼし 黄: こめ, じゃがいも, こむぎ, あぶら 緑: ごぼう, たまねぎ, しょうが, しいたけ, にんじん, もやし, たけのこ, ねぎ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>中 753kcal</td><td>28.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	22.8g	中 753kcal	28.2g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 632kcal	21.6g																																	
中 799kcal	26.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 638kcal	28.3g																																	
中 789kcal	35.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 598kcal	23.8g																																	
中 751kcal	29.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 644kcal	24.8g																																	
中 793kcal	30.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 593kcal	22.8g																																	
中 753kcal	28.2g																																	
<p><b>22日</b> <b>旬…春キャベツのみそ汁</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう, みそ, とうふ, あげ, たこ, すりみ, あおのり 黄: こめ, じゃがいも, あぶら, こむぎ 緑: キャベツ, にんじん, たまねぎ, ブロッコリー, きゅうり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 594kcal</td><td>20.0g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>24.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	20.0g	中 752kcal	24.5g	<p><b>23日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう, だいず, ぶたにく, ひじき 黄: パン, あぶら, さとう, スパゲティ 緑: にんじん, カラマンダリン, ピーマン, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, コーン, マッシュルーム</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 644kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 815kcal</td><td>33.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 644kcal	27.0g	中 815kcal	33.6g	<p><b>24日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう, とりにく, ホキ 黄: こめ, あぶら, じゃがいも, こむぎ 緑: にんじん, たまねぎ, えだまめ, キャベツ, しょうが, マッシュルーム</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 604kcal</td><td>26.0g</td></tr> <tr><td>中 770kcal</td><td>32.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	26.0g	中 770kcal	32.6g	<p><b>25日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう, ベーコン, わかめ 黄: パン, ごまあぶら, くるぎとう, あぶら, じゃがいも, さとう 緑: にんにく, にんじん, たまねぎ, コーン, きゅうり, キャベツ, トマトピューレー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 641kcal</td><td>27.4g</td></tr> <tr><td>中 797kcal</td><td>33.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 641kcal	27.4g	中 797kcal	33.5g	<p><b>26日</b> <b>行事食…入学・進級祝い(松山県)</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう, たい, とうふ, とりにく 黄: こめ, さとう, あぶら, でんぶ 緑: にんじん, しょうが, ごぼう, キャベツ, たけのこ, しいたけ, たまねぎ, しめじ, ねぎ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 612kcal</td><td>25.2g</td></tr> <tr><td>中 780kcal</td><td>31.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	25.2g	中 780kcal	31.2g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 594kcal	20.0g																																	
中 752kcal	24.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 644kcal	27.0g																																	
中 815kcal	33.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 604kcal	26.0g																																	
中 770kcal	32.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 641kcal	27.4g																																	
中 797kcal	33.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 612kcal	25.2g																																	
中 780kcal	31.2g																																	
<p><b>29日</b></p> <p>しょうわ ひ <b>昭和の日</b></p>	<p><b>30日</b></p> <p>こくみん きゅうじつ <b>国民の休日</b></p>	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p>			<p><b>味めぐり</b></p> <p>今年度も、日本各地の味めぐりです。 今月は、愛媛県の味めぐりです。 愛媛県は、養殖鯛の生産量日本一です。鯛は、おいしく味のよい魚として親しまれており、愛媛県の魚にもなっています。南予や中予の鯛めし、鯛そうめん、鯛の浜焼きなど、新鮮な鯛が獲れる地域で工夫された郷土料理が数多くあります。</p>																													

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) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) たい(愛媛) えび(インドネシア) いか(チリ) たこ(愛媛) 小煮干し(愛媛) すり身・ちくわ(北海道) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ) 納豆・大豆(北海道) じゃがいも(北海道・鹿児島) たまねぎ(北海道・愛媛) にんじん(徳島・鹿児島) キャベツ(愛媛・熊本・松山) きゅうり(愛媛・高知) ごぼう(岡山・熊本・北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島) 京ねぎ(愛媛・鳥取・大分) ねぎ(香川・高知・愛媛) セロリ(福岡・熊本) ブロッコリー(香川) もやし(愛媛・松山) しょうが(高知・熊本) パセリ(香川・愛媛・徳島) にんにく(青森) しめじ(香川) しいたけ(大分) マッシュルーム(千葉) 清見タンゴール(愛媛) カラマンダリン(愛媛) わかめ(兵庫) 青のり(愛媛) こんぶ(北海道) 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  
**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。  
※ 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>