



# 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
<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p>			<p><b>佐賀県の味めぐり</b></p> <p>「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。</p> <p>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。</p>	
<p><b>12日</b></p> <p>赤: チーズ, ホキのフルーツソース</p> <p>黄: コーンピラフ, やさいたっぷりスープ</p> <p>緑: エネルギー, たんぱく質</p> <p>小 656kcal 28.8g 中 820kcal 35.3g</p>	<p>ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, ホキ</p> <p>チーズ, ペーコン</p> <p>黄: あぶら, いんげんまめ, でんぶん, さとう</p> <p>コーン, たまねぎ, にんじん, パセリ</p> <p>エリンギ, かぼちゃ, りんご</p> <p>緑: エネルギー, たんぱく質</p> <p>小 671kcal 28.4g 中 832kcal 35.0g</p>	<p><b>14日 旬…ひじきのために</b></p> <p>赤: ひじき, なつとう</p> <p>黄: ひじきのいために, ごはん, にくじゃが</p> <p>緑: エネルギー, たんぱく質</p> <p>小 622kcal 23.2g 中 828kcal 31.7g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>赤: かぼちゃとごぼしのあげに</p> <p>黄: ゆかりごはん, とうふのこもくあんかけ</p> <p>緑: エネルギー, たんぱく質</p> <p>小 602kcal 25.0g 中 760kcal 30.4g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>赤: ぎょうにゅう, みそ, あげどうふ, ぶたにく</p> <p>黄: こめ, あぶら, さとう, はるさめ, ごまあぶら</p> <p>緑: たけのこ, たまねぎ, しいたけ, ビーマン, にんじん, キャベツ</p> <p>エネルギー, たんぱく質</p> <p>小 630kcal 27.6g 中 789kcal 33.2g</p>
<p><b>19日</b></p> <p>赤: きりぼしだいのこもの, もちむぎ, ごはん, ちゅうかどんぶり</p> <p>黄: こめ, もちむぎ, でんぶん, さとう, あぶら</p> <p>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</p> <p>エネルギー, たんぱく質</p> <p>小 612kcal 26.0g 中 786kcal 32.7g</p>	<p><b>20日</b></p> <p>赤: フルーツあえ</p> <p>黄: チーズパン, ミートスパゲティ</p> <p>緑: エネルギー, たんぱく質</p> <p>小 696kcal 29.0g 中 868kcal 34.5g</p>	<p><b>21日 味めぐり…佐賀県</b></p> <p>赤: いかのてんぷら</p> <p>黄: さんしょくあえ, ごはん, だぶ</p> <p>緑: エネルギー, たんぱく質</p> <p>小 602kcal 25.3g 中 775kcal 32.2g</p>	<p><b>22日 どれたて感謝の日…春キャベツのポトフ</b></p> <p>赤: ドレッシングサラダ</p> <p>黄: えだまめごはん, はるキャベツのポトフ</p> <p>緑: エネルギー, たんぱく質</p> <p>小 622kcal 23.9g 中 792kcal 29.7g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>赤: さわらのアーモンドあげ</p> <p>黄: いそあえ, ごこまいいり, ごはん, さんさうどん</p> <p>緑: エネルギー, たんぱく質</p> <p>小 615kcal 27.1g 中 776kcal 33.5g</p>
<p><b>26日</b></p> <p>赤: ひじきサラダ</p> <p>黄: もちむぎ, ごはん, カレー(ルー)</p> <p>緑: エネルギー, たんぱく質</p> <p>小 650kcal 23.1g 中 846kcal 29.1g</p>	<p><b>27日</b></p> <p>赤: カラマンダリン, ホキのチリソース</p> <p>黄: ごはん, ちゅうかスープ</p> <p>緑: エネルギー, たんぱく質</p> <p>小 631kcal 22.3g 中 799kcal 27.3g</p>	<p><b>28日</b></p> <p>赤: のりつくだに(小・中), つくねあげ</p> <p>黄: だいこんのすもの, ごはん, はるキャベツのみそしる</p> <p>緑: エネルギー, たんぱく質</p> <p>小 635kcal 21.8g 中 806kcal 26.5g</p>	<p><b>29日</b></p> <p>赤: りつくだに</p> <p>黄: こめ, さといも, ごま, こむぎ, さとう</p> <p>緑: ねぎ, えのきたけ, キャベツ, きくらげ, たまねぎ, にんじん</p> <p>エネルギー, たんぱく質</p> <p>小 638kcal 25.6g 中 810kcal 32.6g</p>	<p><b>23日 行事食…入学・進級お祝い(松山県)</b></p> <p>赤: わかどりのからあげ</p> <p>黄: ゼリー, キャベツのおひたし</p> <p>緑: エネルギー, たんぱく質</p> <p>小 638kcal 25.6g 中 810kcal 32.6g</p>
<p><b>30日</b></p> <p>赤: コーンサラダ</p> <p>黄: こめパン, じゃがいも, でんぶん, さとう</p> <p>緑: たまねぎ, マッシュルーム, コーン, にんじん, きゅうり, キャベツ</p> <p>エネルギー, たんぱく質</p> <p>小 642kcal 29.4g 中 802kcal 36.9g</p>	<p><b>30日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう, とりにく, たまご</p> <p>黄: こめパン, あぶら, じゃがいも, でんぶん, さとう</p> <p>緑: たまねぎ, マッシュルーム, コーン, にんじん, きゅうり, キャベツ</p> <p>エネルギー, たんぱく質</p> <p>小 642kcal 29.4g 中 802kcal 36.9g</p>	<p><b>28日</b></p> <p>赤: りつくだに</p> <p>黄: こめ, さといも, ごま, こむぎ, さとう</p> <p>緑: ねぎ, えのきたけ, キャベツ, きくらげ, たまねぎ, にんじん</p> <p>エネルギー, たんぱく質</p> <p>小 638kcal 25.6g 中 810kcal 32.6g</p>	<p><b>29日</b></p> <p>赤: りつくだに</p> <p>黄: こめ, さといも, ごま, こむぎ, さとう</p> <p>緑: ねぎ, えのきたけ, キャベツ, きくらげ, たまねぎ, にんじん</p> <p>エネルギー, たんぱく質</p> <p>小 638kcal 25.6g 中 810kcal 32.6g</p>	<p><b>30日</b></p> <p>赤: ぎゅうにゅう, とりにく, たまご</p> <p>黄: こめパン, あぶら, じゃがいも, でんぶん, さとう</p> <p>緑: たまねぎ, マッシュルーム, コーン, にんじん, きゅうり, キャベツ</p> <p>エネルギー, たんぱく質</p> <p>小 642kcal 29.4g 中 802kcal 36.9g</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・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) ビーマン(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>