



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																														
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>旬の魚・野菜・果物</p> </div> <div style="width: 35%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">佐賀県の味めぐり</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「だぶだぶ」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> </div> <div style="width: 25%;"> </div> </div>																																		
<p>12日</p> <p>赤: きりぼしだいのこ(もの)</p> <p>黄: もちむぎごはん, ちゅうかどんぶり(く)</p> <p>緑: しょうが, にんじん, たまねぎ, ごぼう, しいたけ, えだまめ, 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 599kcal</td><td>26.0g</td></tr> <tr><td>中 770kcal</td><td>32.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	26.0g	中 770kcal	32.7g	<p>13日</p> <p>赤: チーズ</p> <p>黄: コーンピラフ, やさいたっぷりスープ</p> <p>緑: しょうが, にんじん, たまねぎ, ごぼう, しいたけ, えだまめ, 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 644kcal</td><td>28.9g</td></tr> <tr><td>中 806kcal</td><td>35.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 644kcal	28.9g	中 806kcal	35.6g	<p>14日 とれだて感謝の日…春キャベツのポトフ</p> <p>赤: ジャム, ドレッシング, サラダ</p> <p>黄: ひめむぎパン, はるキャベツのポトフ, だいずかりんとう</p> <p>緑: たまねぎ, にんじん, キャベツ, セロリ, パセリ, こまつな, 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 654kcal</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>30.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 654kcal	27.7g	中 781kcal	30.2g	<p>15日</p> <p>赤: さわらのからあげ</p> <p>黄: いそあえ</p> <p>緑: こくまいり, さんさいうどん, ごはん</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>26.3g</td></tr> <tr><td>中 751kcal</td><td>32.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	26.3g	中 751kcal	32.5g	<p>16日</p> <p>赤: フルーツあえ</p> <p>黄: パン, とうふ, ごもくあんかけ</p> <p>緑: かぼちゃとごぼしのあげに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 664kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 828kcal</td><td>34.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 664kcal	28.4g	中 828kcal	34.7g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 599kcal	26.0g																																	
中 770kcal	32.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 644kcal	28.9g																																	
中 806kcal	35.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 654kcal	27.7g																																	
中 781kcal	30.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 594kcal	26.3g																																	
中 751kcal	32.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 664kcal	28.4g																																	
中 828kcal	34.7g																																	
<p>19日</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: しょうが, にんじん, たまねぎ, こまつな, キャベツ, えだまめ</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>23.1g</td></tr> <tr><td>中 837kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 644kcal	23.1g	中 837kcal	29.2g	<p>20日 行事食…入学・進級祝い(松山餅)</p> <p>赤: わかどりのからあげ</p> <p>黄: キャベツのおひたし, まつやまずし, すましじる</p> <p>緑: 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</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>31.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	25.4g	中 769kcal	31.4g	<p>21日</p> <p>赤: フレンチ, サラダ</p> <p>黄: チーズパン, ミート, スパゲティ, カラマンダリン</p> <p>緑: にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ, きゅうり, グリンピース, マッシュルーム, カラマンダリン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 672kcal</td><td>28.1g</td></tr> <tr><td>中 835kcal</td><td>33.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 672kcal	28.1g	中 835kcal	33.6g	<p>22日</p> <p>赤: のりのつくねあげ, つくだに</p> <p>黄: だいこんのすもの, はるキャベツのみそじる</p> <p>緑: ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 623kcal</td><td>21.2g</td></tr> <tr><td>中 789kcal</td><td>25.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 623kcal	21.2g	中 789kcal	25.8g	<p>23日</p> <p>赤: コーン, サラダ</p> <p>黄: こめこパン, クリーム, シチュー</p> <p>緑: オムレツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 679kcal</td><td>34.2g</td></tr> <tr><td>中 846kcal</td><td>42.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 679kcal	34.2g	中 846kcal	42.5g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 644kcal	23.1g																																	
中 837kcal	29.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 606kcal	25.4g																																	
中 769kcal	31.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 672kcal	28.1g																																	
中 835kcal	33.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 623kcal	21.2g																																	
中 789kcal	25.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 679kcal	34.2g																																	
中 846kcal	42.5g																																	
<p>26日 味めぐり…佐賀県</p> <p>赤: いかのてんぷら</p> <p>黄: さんしょくあえ</p> <p>緑: ごはん, だぶ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 584kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 584kcal	25.1g	中 754kcal	31.9g	<p>27日 旬…ひじきのいために</p> <p>赤: ひじきのいために</p> <p>黄: ごはん, にくじゃが</p> <p>緑: れんこん, きょうねぎ, にんじん, ごぼう, しいたけ, しょうが, 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 623kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 827kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 623kcal	23.6g	中 827kcal	32.0g	<p>28日</p> <p>赤: ホキの, テリソース</p> <p>黄: パン, ちゅうか, スープ</p> <p>緑: しょうが, にんじん, もやし, ねぎ, きょうねぎ, たまねぎ, たけのこ, エリンギ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 621kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 772kcal</td><td>31.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	25.4g	中 772kcal	31.3g	<p>29日</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">しょうわひ 昭和の日</p>	<p>30日</p> <p>赤: ござかな, きりぼしだいのこ, ちゅうか, サラダ</p> <p>黄: ごはん, ぶたにくのみそいため</p> <p>緑: しょうが, にんじん, もやし, ねぎ, きょうねぎ, たまねぎ, たけのこ, エリンギ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 631kcal</td><td>27.4g</td></tr> <tr><td>中 790kcal</td><td>33.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 631kcal	27.4g	中 790kcal	33.0g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 584kcal	25.1g																																	
中 754kcal	31.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 623kcal	23.6g																																	
中 827kcal	32.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 621kcal	25.4g																																	
中 772kcal	31.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 631kcal	27.4g																																	
中 790kcal	33.0g																																	

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
 とれだて感謝の日…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>