



令和2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																						
福岡県の味めぐり 今年度も、日本各地の味めぐりです。今月は、福岡県の味めぐりです。「がめ煮」は福岡県の郷土料理です。がめ煮には、鶏肉やれんこん、ごぼう、にんじん、こんにやく、しいたけなど、いろいろな材料が使われます。そのため、博多地方の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」という言葉から、「がめ煮」という名前がついたといわれています。がめ煮は、正月やお祭り、結婚式などのお祝い事の時に、よく作られます。																						
9日 赤: あおなの にびたし 黄: ごはん、にくじゃが 緑: エネルギー 21.3g, たんぱく質 26.1g 小 606kcal, 中 769kcal	10日 赤: あげじゃが きんぴら 黄: こくとうパン, とうふの こもくあんかけ 緑: エネルギー 27.6g, たんぱく質 35.0g 小 643kcal, 中 799kcal	11日 赤: きゅうにゅう, ぎゅうにく 黄: こめ, じゃがいも, あぶら, さとう, こんにやく 緑: えだまめ, にんじん, たまねぎ, こまつな, しめじ, キャベツ エネルギー 27.6g, たんぱく質 35.0g 小 643kcal, 中 799kcal	12日 赤: ぎゅうにゅう, さわら 黄: ちくわ, とりにく, こんぶ 緑: こめ, さとう, あぶら, こんにやく, でんぶん エネルギー 26.9g, たんぱく質 3.4g 小 648kcal, 中 820kcal	13日 赤: きりぼしだいこんの うまに 黄: もちむぎ, ちゅうか, どんぶり (ぐ) 緑: しいたけ, しょうが, ねぎ, にんじん, たけのこ, たまねぎ, きりぼしだいこん エネルギー 26.8g, たんぱく質 3.2g 小 613kcal, 中 789kcal	14日 赤: えびてん 黄: あまずつけ 緑: ごはん, はるキャベツの みそしる エネルギー 21.6g, たんぱく質 26.8g 小 608kcal, 中 785kcal	15日 赤: ひじき, とうふ 黄: ひじき サラダ 緑: パン, ミート スパゲティ, きよみタンゴール エネルギー 25.7g, たんぱく質 31.7g 小 642kcal, 中 806kcal	16日 赤: さわらの たつたあげ 黄: こまつなの おひたし 緑: ごはん, がめに エネルギー 26.9g, たんぱく質 3.4g 小 648kcal, 中 820kcal	17日 赤: ぎゅうにゅう, わかめ 黄: かいそう サラダ 緑: ひめむぎパン, はるキャベツの ポトフ, だいちかりんとう エネルギー 24.3g, たんぱく質 30.1g 小 611kcal, 中 770kcal	18日 赤: ぎゅうにゅう, ひじき, いか 黄: あげ, とりにく, だいず 緑: こめ, こんにやく, あぶら, さとう, でんぶん, にんじん, しょうが, きゅうり, キャベツ, レモン エネルギー 28.1g, たんぱく質 3.7g 小 641kcal, 中 815kcal	19日 赤: たい, とりにく 黄: わかめ, とうふ 緑: こめ, さとう, あぶら, でんぶん, にんじん, たまねぎ, パセリ, たけのこ, しいたけ, さやいんげん, ねぎ, えのきたけ エネルギー 24.4g, たんぱく質 30.0g 小 615kcal, 中 785kcal	20日 赤: いかのさかさあげ 黄: レモンふうみづけ 緑: ごはん, いそに エネルギー 28.1g, たんぱく質 3.7g 小 641kcal, 中 815kcal	21日 赤: わかどりの こうみあげ 黄: まつやまずし, とうふじる 緑: エネルギー 24.4g, たんぱく質 30.0g 小 615kcal, 中 785kcal	22日 赤: ぎゅうにゅう, とうふ 黄: たい, わかめ, とうふ 緑: こめ, さとう, あぶら, でんぶん, にんじん, たまねぎ, パセリ, たけのこ, しいたけ, さやいんげん, ねぎ, えのきたけ エネルギー 28.2g, たんぱく質 3.4g 小 598kcal, 中 747kcal	23日 赤: ぎゅうにゅう, のり 黄: べーコン, とりにく 緑: パン, いんげんまめ, あぶら, さとう, パセリ, かぼちゃ, セロリ, にんにく, にんじん, トマト, レタス, ブロッコリー, エリンギ, キャベツ, たまねぎ, コーン, トマトピューレー, マッシュルーム エネルギー 25.2g, たんぱく質 3.9g 小 623kcal, 中 787kcal	24日 赤: ぎゅうにゅう, だいち, ほうし 黄: せりー, サラダ 緑: こめ, こんにやく, あぶら, さとう, こまあぶら, きゅうり エネルギー 25.0g, たんぱく質 3.9g 小 625kcal, 中 765kcal	25日 赤: フレンチ サラダ 黄: チーズ 緑: もちむぎ, カレーライス (ルウ) エネルギー 22.7g, たんぱく質 3.3g 小 654kcal, 中 823kcal	26日 赤: さけの ピリカラフル 黄: わかめごはん, さんさい うどん 緑: エネルギー 24.4g, たんぱく質 3.5g 小 629kcal, 中 787kcal	27日 赤: ぎゅうにゅう, とうふ 黄: さけ, わかめ 緑: こめ, でんぶん, うどん, ごまあぶら, さとう, あぶら, にんじん, きょうねぎ, たけのこ, ぜんまい, ビーマン, しめじ, たまねぎ, ねぎ, にんにく, あかビーマン エネルギー 24.4g, たんぱく質 3.5g 小 629kcal, 中 787kcal	28日 赤: ぎゅうにゅう, わかめ 黄: さけ, わかめ 緑: こめ, でんぶん, うどん, ごまあぶら, さとう, あぶら, にんじん, きょうねぎ, たけのこ, ぜんまい, ビーマン, しめじ, たまねぎ, ねぎ, にんにく, あかビーマン エネルギー 24.4g, たんぱく質 3.5g 小 629kcal, 中 787kcal	29日 赤: しょうゆドレッシング サラダ 黄: パン, ポーク ビーンズ 緑: カラマンダリン エネルギー 28.0g, たんぱく質 3.2g 小 662kcal, 中 823kcal	30日 赤: ぎゅうにゅう, わかめ 黄: べーコン, ぶたにく, だいち 緑: パン, くるざとう, あぶら, じゃがいも, さとう, トマトピューレー, にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな, カラマンダリン エネルギー 28.0g, たんぱく質 3.2g 小 662kcal, 中 823kcal	31日 赤: ぎゅうにゅう, わかめ 黄: べーコン, ぶたにく, だいち 緑: パン, くるざとう, あぶら, じゃがいも, さとう, トマトピューレー, にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな, カラマンダリン エネルギー 28.0g, たんぱく質 3.2g 小 662kcal, 中 823kcal

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さけ(北海道) さわら(愛媛) たい(愛媛) えび(インドネシア) いか(ペルー・チリ) すり身(北海道) 豆腐・厚揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道・愛知) 押しもち麦(愛媛) 青のり(愛媛) のり(三重) キャベツ(愛媛・熊本・松山・鹿児島・愛知) パセリ(香川・愛媛・徳島) レタス(愛媛・香川・徳島・兵庫) じゃがいも(北海道・鹿児島・長崎・愛媛) たまねぎ(北海道・愛媛) にんじん(鹿児島・徳島・長崎) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) こまつな(愛媛・福岡・徳島) ごぼう(岡山・北海道・宮崎・青森・熊本) れんこん(佐賀) えのきたけ(愛媛・宮崎・熊本) しいたけ(北海道) きくらげ(愛媛) たけのこ(九州) カラマンダリン(愛媛) 清見タンゴール(愛媛) わかめ(宮城) ひじき(松山) ぜんまい(四国)

※ (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>

