



# 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																											
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>たい</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>春キャベツ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>パセリ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>さやえんどう</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>わかめ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>レタス</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>カラマンダリン</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>たけのこ</p> </div> </div>																											
<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> </div> <p style="text-align: center;">福岡県の味めぐり</p> <p style="text-align: center;">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。</p>																											
<p><b>9日</b></p> <p>赤 あおなの にびたし</p> <p>黄 ごはん</p> <p>緑 にくじゃが</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>21.3g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>26.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	21.3g	中 769kcal	26.1g	<p>ぎゅうにゅう ぎゅうにく</p> <p>赤 こめ</p> <p>黄 じゃがいも あぶら さとう こんにやく</p> <p>緑 えだまめ にんじん たまねぎ こまつな しめじ 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 643kcal</td><td>27.6g</td></tr> <tr><td>中 799kcal</td><td>35.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 643kcal	27.6g	中 799kcal	35.0g	<p><b>10日</b></p> <p>赤 あげじゃが きんぴら</p> <p>黄 こくとうパン</p> <p>緑 とうふの こもくあんかけ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 643kcal</td><td>27.6g</td></tr> <tr><td>中 799kcal</td><td>35.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 643kcal	27.6g	中 799kcal	35.0g	<p>ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ</p> <p>赤 パン</p> <p>黄 じゃがいも くるざとう こんにやく さとう あぶら でんぶん</p> <p>緑 しょうが チンゲンサイ もやし にんじん たけのこ きくらげ さやえんどう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 643kcal</td><td>27.6g</td></tr> <tr><td>中 799kcal</td><td>35.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 643kcal	27.6g	中 799kcal	35.0g
エネルギー	たんぱく質																										
小 606kcal	21.3g																										
中 769kcal	26.1g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 643kcal	27.6g																										
中 799kcal	35.0g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 643kcal	27.6g																										
中 799kcal	35.0g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 643kcal	27.6g																										
中 799kcal	35.0g																										
<p><b>13日</b></p> <p>赤 きりぼしだいこんの うまに</p> <p>黄 もちむぎ ごはん</p> <p>緑 ちゅうか どんぶり (ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>26.8g</td></tr> <tr><td>中 789kcal</td><td>32.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	26.8g	中 789kcal	32.2g	<p><b>14日 旬…春キャベツのみそ汁</b></p> <p>赤 えびてん</p> <p>黄 あまずけ</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 608kcal</td><td>21.6g</td></tr> <tr><td>中 785kcal</td><td>26.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	21.6g	中 785kcal	26.8g	<p><b>15日</b></p> <p>赤 ひじき サラダ</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 ミート スパゲティ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 642kcal</td><td>25.7g</td></tr> <tr><td>中 806kcal</td><td>31.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 642kcal	25.7g	中 806kcal	31.7g	<p><b>16日 味めぐり…福岡県</b></p> <p>赤 さわらの たつたあげ</p> <p>黄 こまつなの おひたし</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 648kcal</td><td>26.9g</td></tr> <tr><td>中 820kcal</td><td>33.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 648kcal	26.9g	中 820kcal	33.4g
エネルギー	たんぱく質																										
小 613kcal	26.8g																										
中 789kcal	32.2g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 608kcal	21.6g																										
中 785kcal	26.8g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 642kcal	25.7g																										
中 806kcal	31.7g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 648kcal	26.9g																										
中 820kcal	33.4g																										
<p><b>20日</b></p> <p>赤 いかのさかさあげ</p> <p>黄 だいた</p> <p>緑 レモンふうみづけ</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>28.1g</td></tr> <tr><td>中 815kcal</td><td>34.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 641kcal	28.1g	中 815kcal	34.7g	<p><b>21日 行事食…入学・進級お祝い (松山餅)</b></p> <p>赤 わかどりの こうみあげ</p> <p>黄 まつやまし</p> <p>緑 とうふじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 785kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	24.4g	中 785kcal	30.0g	<p><b>22日</b></p> <p>赤 とりくの トマトソース</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 ポイルやさい</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>28.2g</td></tr> <tr><td>中 747kcal</td><td>34.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 598kcal	28.2g	中 747kcal	34.3g	<p><b>23日</b></p> <p>赤 ぎゅうにゅう ベーコン とりにく</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 いんげんまめ あぶら さとう</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>25.2g</td></tr> <tr><td>中 787kcal</td><td>30.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 623kcal	25.2g	中 787kcal	30.9g
エネルギー	たんぱく質																										
小 641kcal	28.1g																										
中 815kcal	34.7g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 615kcal	24.4g																										
中 785kcal	30.0g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 598kcal	28.2g																										
中 747kcal	34.3g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 623kcal	25.2g																										
中 787kcal	30.9g																										
<p><b>27日</b></p> <p>赤 フレンチ サラダ</p> <p>黄 チーズ</p> <p>緑 もちむぎ カレーライス (ルー)</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>22.7g</td></tr> <tr><td>中 823kcal</td><td>27.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 654kcal	22.7g	中 823kcal	27.3g	<p><b>28日</b></p> <p>赤 さけの ピリカラフル</p> <p>黄 わかめごはん</p> <p>緑 さんさい うどん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 629kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 787kcal</td><td>30.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	24.4g	中 787kcal	30.5g	<p style="font-size: 2em; color: orange;">昭和の日</p>		<p><b>29日</b></p> <p>赤 しょうゆドレッシング サラダ</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 ポーク ビーンズ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 662kcal</td><td>28.0g</td></tr> <tr><td>中 823kcal</td><td>34.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 662kcal	28.0g	中 823kcal	34.2g					
エネルギー	たんぱく質																										
小 654kcal	22.7g																										
中 823kcal	27.3g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 629kcal	24.4g																										
中 787kcal	30.5g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 662kcal	28.0g																										
中 823kcal	34.2g																										
<p><b>30日</b></p> <p>赤 しょうゆドレッシング サラダ</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 ポーク ビーンズ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 662kcal</td><td>28.0g</td></tr> <tr><td>中 823kcal</td><td>34.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 662kcal	28.0g	中 823kcal	34.2g	<p><b>31日</b></p> <p>赤 ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいた</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 くるざとう あぶら じゃがいも さとう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 625kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 765kcal</td><td>30.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 625kcal	25.0g	中 765kcal	30.9g	<p style="font-size: 1.5em;">ご入学・ご進級 おめでとうございます</p>													
エネルギー	たんぱく質																										
小 662kcal	28.0g																										
中 823kcal	34.2g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 625kcal	25.0g																										
中 765kcal	30.9g																										

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>