



# 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			
旬の魚・野菜・果物											
<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>											
<b>12日</b> チーズ ホキのフルーツソース コーンピラフ やさいたっぷりスープ エネルギー たんぱく質 小 619kcal 28.8g 中 771kcal 35.3g		<b>13日</b> かいそうサラダ パン ホークビーンズ きよみタンゴール エネルギー たんぱく質 小 668kcal 27.5g 中 833kcal 34.0g		<b>14日 旬…ひじきのために</b> ひじきのいために (中)なつとう ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 617kcal 22.8g 中 819kcal 31.0g		<b>15日</b> フルーツあえ パン ぶたにくのちゅうかいだめ かぼちゃとにぼしのあげに エネルギー たんぱく質 小 654kcal 27.3g 中 815kcal 33.7g		<b>16日</b> さわらのからあげ いそあえ ごこまいいりごはん さんさうどん エネルギー たんぱく質 小 606kcal 26.0g 中 767kcal 32.1g		<b>17日</b> ぎゅうにゅう あげとうふ ぶたにく とりにく こめ さとう じゃがいも こんにやく しょうが チンゲンサイ もやし たけのこ えだまめ きくらげ きりぼしだいこん にんじん エネルギー たんぱく質 小 618kcal 25.8g 中 784kcal 31.5g	
<b>19日 味めぐり…佐賀県</b> いかのからあげ さんしよくあえ ごはん だぶ エネルギー たんぱく質 小 598kcal 25.8g 中 768kcal 32.8g		<b>20日</b> イタリアンサラダ チーズパン ミートスパゲティ エネルギー たんぱく質 小 653kcal 27.8g 中 829kcal 35.0g		<b>21日</b> きりぼしだいこんのちゅうかサラダ もちむぎごはん ちゅうかどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 581kcal 23.5g 中 749kcal 30.0g		<b>22日 どれで感謝の日…春キャベツのポトフ</b> いちごジャム ドレッシングサラダ ひめむぎパン はるキャベツのポトフ エネルギー たんぱく質 小 612kcal 22.8g 中 750kcal 27.6g		<b>23日 行事食…入学・進級祝い(松山野)</b> こざかな わかどりのからあげ まつやすし すましじる エネルギー たんぱく質 小 596kcal 27.9g 中 754kcal 33.8g			
<b>26日</b> ひじきサラダ もちむぎごはん カレー(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 611kcal 20.8g 中 775kcal 25.3g		<b>27日</b> ホキのチリソース パン ちゅうかスープ カラマンダリン エネルギー たんぱく質 小 632kcal 26.1g 中 787kcal 32.2g		<b>28日</b> つくねあげ だいこんのすもの ごはん はるキャベツのみそしる エネルギー たんぱく質 小 615kcal 20.7g 中 781kcal 25.3g		<b>29日</b> しょうわひ <b>昭和の日</b> エネルギー たんぱく質 小 631kcal 29.6g 中 786kcal 36.8g		<b>30日</b> コーンサラダ こめコパン クリームシチュー だいずかりんとう エネルギー たんぱく質 小 631kcal 29.6g 中 786kcal 36.8g			

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) ピーマン(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) こぼろ(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  
 どれで感謝の日…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>