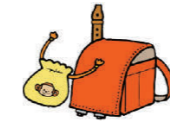




令和2年4月 予定献立表



| 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 | | | | |
| <p>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>13日</p> <p>赤: えび、とりにく 黄: じゃがいも、こんにやく、さとう、ごまあぶら、でんぶん 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、さやいんげん</p> <p>ごはん、とうふ、ごもくあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.12kcal 2.4.1g 中 7.70kcal 3.0.6g</p> | <p>14日</p> <p>赤: ひじき 黄: あぶら、スパゲティ、さとう 緑: ビーマン、にんじん、マッシュルーム、たまねぎ、こまつな、キャベツ、きよみタンゴール</p> <p>ひじきサラダ、パン、ミートスパゲティ、きよみタンゴール</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.41kcal 2.5.7g 中 8.05kcal 3.1.7g</p> | <p>15日 味めぐり…福岡県</p> <p>赤: さわら 黄: さとう、あぶら、こんにやく、でんぶん 緑: たけのこ、れんこん、にんじん、ごぼう、さやいんげん、しょうが、キャベツ</p> <p>さわらのたつたあげ、パン、こまつなのおひたし、ごはん、がめに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.35kcal 2.6.2g 中 8.04kcal 3.2.1g</p> | <p>16日</p> <p>赤: わかめ 黄: さとう、あぶら、じゃがいも、さとう 緑: 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、グリーンピース</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ、ごはん、ハヤシライス(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.44kcal 2.2.0g 中 8.15kcal 2.6.7g</p> | <p>17日</p> <p>赤: のり 黄: あぶら、さとう、ごまあぶら 緑: ビーマン、きゅうり、たけのこ、たまねぎ、にんじん、きくらげ、しいたけ、しょうが</p> <p>パンサンス、のり、ごはん、あつあげのみそいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.27kcal 2.5.2g 中 7.91kcal 3.0.9g</p> |
| <p>20日</p> <p>赤: とりにく、あげ、にぼし 黄: じゃがいも、もちむぎ、でんぶん、さとう、あぶら 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</p> <p>きりぼしだいこんのうまに、ごはん、ちゅうかどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.31kcal 2.7.5g 中 8.19kcal 3.4.0g</p> | <p>21日</p> <p>赤: たまご、にぼし 黄: こめこパン、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さとう 緑: パセリ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン</p> <p>コーンサラダ、こめこパン、クリームスープ、こにぼしのいそかあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.90kcal 2.5.3g 中 7.32kcal 3.1.2g</p> | <p>22日 行事食…入学・進級お祝い(松山餅)</p> <p>赤: たまご、とりにく 黄: さとう、あぶら、こむぎこ 緑: にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、さやいんげん、ねぎ、えのきたけ</p> <p>わかどりのこうみあげ、まつやまし、とうふじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.13kcal 2.5.2g 中 7.81kcal 3.1.0g</p> | <p>23日 元日感謝の日…春キャベツのポトフ</p> <p>赤: わかめ 黄: あぶら、じゃがいも、さとう、ごまあぶら、いちごゼリー 緑: パセリ、コーン、セロリ、きゅうり、キャベツ、だいこん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース</p> <p>かいそうサラダ、いちごゼリー、ベーコンライス、はるキャベツのポトフ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.25kcal 1.8.7g 中 7.79kcal 2.2.9g</p> | <p>24日</p> <p>赤: わかめ 黄: でんぶん、うどん、ごまあぶら、さとう、あぶら 緑: にんじん、きょうねぎ、たけのこ、コーン、ぜんまい、ピーマン、しめじ、たまねぎ、ねぎ、にんにく、カラマンダリン</p> <p>さけのピリカラフル、カラマンダリン、わかめ、さんさいうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.23kcal 2.6.6g 中 7.85kcal 3.2.7g</p> |
| <p>27日</p> <p>赤: ひじき、とりにく、たまご、でんぶん 黄: こんにやく、あぶら、さとう、こむぎこ 緑: にんじん、しょうが、きゅうり、キャベツ、レモン</p> <p>いかのからあげ、レモンふうみづけ、ごはん、いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.39kcal 2.8.7g 中 8.11kcal 3.5.5g</p> | <p>28日</p> <p>赤: チキン 黄: いんげんまめ 緑: かぼちゃ、にんにく、ブロッコリー、キャベツ</p> <p>タンダーチキン、パン、やさしいつぶりスープ、ポイルやさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.06kcal 2.7.4g 中 7.51kcal 3.3.6g</p> | <p>29日</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">昭和の日</p> | <p>30日</p> <p>赤: さとう 黄: あぶら、じゃがいも、さとう 緑: にんにく、みかん、えだまめ、にんじん、たまねぎ、みかんジュース、きゅうり、キャベツ</p> <p>フレンチサラダ、チーズ、むぎごはん、カレーライス(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.70kcal 2.2.6g 中 8.52kcal 2.7.7g</p> | <p style="text-align: center; font-size: 1.5em;">ご入学・ご進級 おめでとうございます</p> <p style="text-align: center;">にゅうがく しんきゅう</p> |

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
 …このマークは南調理場独自献立の日です

※ 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>