A班

令和３年４月 予定献立表

松山市松山南学校給食共同調理場

月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日

旬の魚・野菜・果物

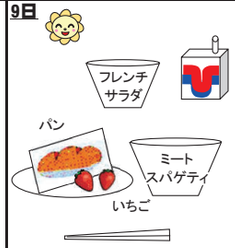
佐賀県の味めぐり

「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。

また、佐賀県北西部の港町呼子は「いか」をはじめとした豊かな海の幸が水揚げされることで有名です。呼子では、けんさきいかやあおりいかを手早くさばき、活き造りにした刺身が有名でした。昭和４８年に、いかの活き造りとげその天ぷらをセットにした商品が売り出され、有名になりました。

今月の味めぐりでは、「だぶ」と「いかの天ぷら」を紹介します。

9日



エネルギー	たんぱく質
小 ６４８kcal	２６．８ｇ
中 ８０３kcal	３１．９ｇ

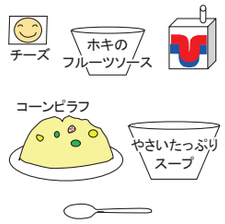
赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、ぎゅうにく
黄：パン、あぶら、さとう、スパゲティ
緑：にんじん、ピーマン、たまねぎ、レモン、キャベツ、いちご、きゅうり、コーン、マッシュルーム、グリンピース

12日

エネルギー	たんぱく質
小 ６２２kcal	２５．９ｇ
中 ７９８kcal	３２．６ｇ

赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、あげ、えび、とりにく
黄：こめ、じゃがいも、もちむぎ、でんぷん、さとう、あぶら
緑：しょうが、にんじん、ねぎ、ごぼう、しいたけ、えだまめ、キャベツ、たけのこ、たまねぎ、きりぼしだいこん、きよみタンゴール

13日



エネルギー	たんぱく質
小 ６５１kcal	２９．０ｇ
中 ８１８kcal	３６．３ｇ

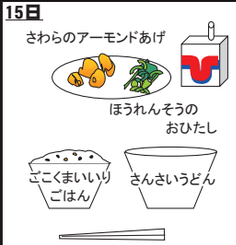
赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、とりにく、ホキ
黄：こめ、あぶら、いんげんまめ、でんぷん、さとう
緑：コーン、エリンギ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、りんご、パセリ、レモン、セロリ、レタス、グリンピース

14日 とれたて感謝の日…春キャベツのポトフ

エネルギー	たんぱく質
小 ６５５kcal	２４．８ｇ
中 ８１５kcal	２９．３ｇ

赤：ぎゅうにゅう、とりにく、ポークウインナー、だいず
黄：ひめむぎパン、でんぷん、じゃがいも、はるさめ、あぶら、くろざとう、さとう、いちごジャム
緑：たまねぎ、コーン、にんじん、キャベツ、セロリ、パセリ、こまつな、きゅうり

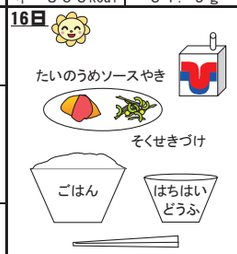
15日



エネルギー	たんぱく質
小 ６１６kcal	２６．６ｇ
中 ７７７kcal	３３．０ｇ

赤：ぎゅうにゅう、かまぼこ、たまご、とりにく、さわら
黄：こめ、さとう、はだかむぎ、うどん、もちむぎ、こむぎこ、くろまい、あぶら、あかまい、アーモンド、みどりまい
緑：ねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、たけのこ、ぜんまい、ほうれんそう

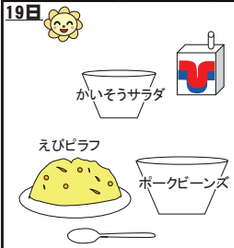
16日



エネルギー	たんぱく質
小 ６１５kcal	２９．４ｇ
中 ７６８kcal	３５．４ｇ

赤：ぎゅうにゅう、あげ、ちくわ、とうふ、たい、とりにく
黄：こめ、さといも、さとう
緑：にんじん、ねぎ、しめじ、うめ、たくあん、はくさい

19日



エネルギー	たんぱく質
小 ６６１kcal	２７．２ｇ
中 ８３５kcal	３３．６ｇ

赤：ぎゅうにゅう、ベーコン、わかめ、だいず、えび、ぶたにく
黄：こめ、さとう、あぶら、くろざとう、じゃがいも、ごまあぶら
緑：たまねぎ、えだまめ、にんじん、コーン、にんにく、キャベツ、きゅうり、トマトピューレー、マッシュルーム

20日 行事食…入学・進級お祝い（松山鮓）

エネルギー	たんぱく質
小 ６０９kcal	２６．０ｇ
中 ７８２kcal	３２．９ｇ

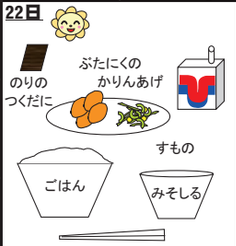
赤：ぎゅうにゅう、たい、とりにく、わかめ、とうふ
黄：こめ、さとう、でんぷん、あぶら
緑：たけのこ、たまねぎ、ごぼう、しょうが、にんじん、キャベツ、しいたけ、ねぎ、しめじ、さやいんげん

21日 旬…ひじきサラダ

エネルギー	たんぱく質
小 ６３３kcal	２２．５ｇ
中 ８２１kcal	２８．３ｇ

赤：ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき
黄：こめ、さとう、もちむぎ、くろざとう、あぶら、じゃがいも
緑：にんにく、グリンピース、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、えだまめ

22日



エネルギー	たんぱく質
小 ６４０kcal	２５．１ｇ
中 ８１４kcal	３０．４ｇ

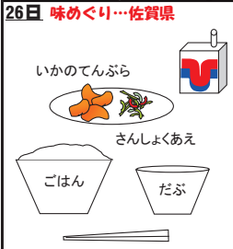
赤：ぎゅうにゅう、みそ、とうふ、あげ、ぶたにく、のりのつくだに
黄：こめ、あぶら、じゃがいも、でんぷん、ごま、こむぎこ、さとう
緑：ねぎ、えのきたけ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが

23日

エネルギー	たんぱく質
小 ６８０kcal	２７．８ｇ
中 ８５７kcal	３５．６ｇ

赤：ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう、にぼし
黄：こめこパン、あぶら、じゃがいも、さとう、とうにゅうゼリー
緑：たまねぎ、もも、マッシュルーム、えだまめ、にんじん、かぼちゃ、みかん、パイナップル

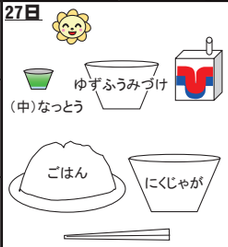
26日 味めぐり…佐賀県



エネルギー	たんぱく質
小 ５９５kcal	２４．８ｇ
中 ７６７kcal	３１．６ｇ

赤：ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、ぼうてん、いか
黄：こめ、あぶら、さとう、こんにゃく、さといも、こむぎこ
緑：れんこん、こまつな、きょうねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ、しょうが、キャベツ

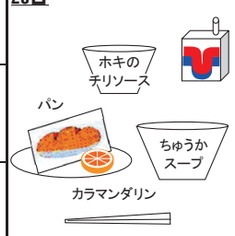
27日



エネルギー	たんぱく質
小 ５９６kcal	２１．４ｇ
中 ７９１kcal	２９．１ｇ

赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、なっとう
黄：こめ、あぶら、さとう、こんにゃく、じゃがいも
緑：にんじん、えだまめ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、ゆず

28日



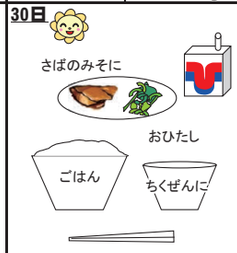
エネルギー	たんぱく質
小 ６３７kcal	２５．７ｇ
中 ７９１kcal	３１．７ｇ

赤：ぎゅうにゅう、とりにく、ホキ、ぶたにく、だいず
黄：パン、はるさめ、ごまあぶら、じゃがいも、でんぷん、さとう、あぶら
緑：にんじん、しょうが、もやし、にんにく、ねぎ、きょうねぎ、たまねぎ、たけのこ、エリンギ、カラマンダリン

29日

昭和の日

30日



エネルギー	たんぱく質
小 ６２３kcal	２５．０ｇ
中 ８０５kcal	３１．８ｇ

赤：ぎゅうにゅう、こんぶ、さば、とりにく、みそ、ちくわ
黄：こめ、あぶら、さとう、こんにゃく、でんぷん
緑：ごぼう、にんじん、さやいんげん、しいたけ、れんこん、はくさい、ほうれんそう

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) 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) 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
とれたて感謝の日…松山産の食材を生かした献立
… 南調理場独自献立

※ 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