



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
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>たい はるキャベツ さやえんどう たけのこ わかめ レタス カラマンダリン パセリ</p>			<p>佐賀県の味めぐり</p> <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「だぶだぶ」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>	
<p>12日</p> <p>赤 チーズ ホキのフルーツソース コーンピラフ 黄 やさいたつぷりスープ 緑 エリンギ かぼちゃ りんご レモン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 651kcal 29.0g 中 813kcal 35.6g</p>	<p>13日</p> <p>赤 わかめ かいそうサラダ 黄 パン ポークビーンズ 緑 きよみタンゴール</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 671kcal 28.5g 中 835kcal 35.2g</p>	<p>14日 旬…ひじきのいために</p> <p>赤 なつとう ひじきのいために 黄 (中)なつとう ごはん にくじゃが 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 619kcal 23.6g 中 822kcal 32.0g</p>	<p>15日</p> <p>赤 フルーツあえ 黄 パン とうふのごもくあんかけ 緑 かぼちゃとこにほしのあげに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 663kcal 28.3g 中 827kcal 34.6g</p>	<p>16日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう 揚げ とうにゅう にぼし 豆腐 ぶたにく 黄 パン あぶら さとう さとう こんにやく とうにゅうゼリー 緑 にんじん きくらげ たまねぎ かぼちゃ もやし みかん もも</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 610kcal 25.7g 中 783kcal 32.3g</p>
<p>19日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう にぼし みそ ちくわ ぶたにく 黄 こめ でんぶん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら 緑 たけのこ きくらげ たまねぎ きゅうり ピーマン にんじん キャベツ きりぼしだいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 24.5g 中 727kcal 29.2g</p>	<p>20日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいたく ぎゅうにゅう 黄 イタリアンサラダ チーズパン ミート スパゲティ 緑 にんじん ビーマン たまねぎ レモン キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム グリーンピース</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 655kcal 27.6g 中 815kcal 32.9g</p>	<p>21日 味めぐり…佐賀県</p> <p>赤 ぎゅうにゅう たまご とりにく ほうてん いか 黄 こめ あぶら さとう こんにやく 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</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 24.8g 中 766kcal 31.5g</p>	<p>22日 どれたて感謝の日…春キャベツのポトフ</p> <p>赤 いちご ジャム ドレッシング サラダ 黄 ひめむぎパン はるキャベツのポトフ 緑 だいたくかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 633kcal 24.6g 中 788kcal 29.0g</p>	<p>23日 行事食…入学・進級お祝い(松山県)</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく わかどりのからあげ わかつめ とうふ 黄 ひめむぎパン でんぶん じゃがいも ジャム あぶら さとう でんぶん 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 きゅうり さやえんどう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.4g 中 782kcal 33.5g</p>
<p>26日</p> <p>赤 ひじき サラダ 黄 もちむぎごはん カレー(ルー) 緑 にんじん しょうが にんにく ねぎ たまねぎ こまつな キャベツ えだまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 634kcal 20.8g 中 820kcal 25.5g</p>	<p>27日</p> <p>赤 ホキの天日ソース 黄 パン ちゅうか スープ カラマンダリン 緑 にんじん しょうが もやし にんにく たまねぎ きょうねぎ たけのこ エリンギ カラマンダリン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 637kcal 25.7g 中 791kcal 31.7g</p>	<p>28日</p> <p>赤 のりのつくね つけねあげ 黄 だいにのすもの ごはん はるキャベツの みそしる 緑 ねぎ きゅうり えのきたけ だいこん キャベツ きくらげ たまねぎ にんじん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 634kcal 21.8g 中 805kcal 26.5g</p>	<p>29日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう だいたく みそ だいたく あげ たまご すりみ のりのつくね 黄 こめ あぶら さといも ごま こむぎこ さとう 緑 ねぎ きゅうり えのきたけ だいこん キャベツ きくらげ たまねぎ にんじん</p> <p>しゅうわ ひ 昭和の日</p>	<p>30日</p> <p>赤 コーンサラダ 黄 こめコパン じゃがいも でんぶん さとう 緑 たまねぎ マッシュルーム えだまめ にんじん コーン キャベツ きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 654kcal 30.4g 中 813kcal 37.6g</p>

**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) さわか(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) ビーマン(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
どれたて感謝の日…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>