

A 班



令和3年4月 予定献立表



松山市浮穴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 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										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」することから、「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。										9日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 672kcal</td><td>28.5g</td></tr><tr><td>中 836kcal</td><td>35.2g</td></tr></table> ぎゅうにゅう べーコン だいず ぶたにく パン あぶら くろざとう じゃがいも ごまあぶら たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり トマトピューレー きよみタンゴール										エネルギー	たんぱく質	小 672kcal	28.5g	中 836kcal	35.2g	12日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 610kcal</td><td>25.7g</td></tr><tr><td>中 783kcal</td><td>32.3g</td></tr></table> ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく こめ もちむぎ でんぶん さとう あぶら しょうが ねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ たけのこ きりぼしだいこん										エネルギー	たんぱく質	小 610kcal	25.7g	中 783kcal	32.3g	13日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 651kcal</td><td>29.0g</td></tr><tr><td>中 818kcal</td><td>36.3g</td></tr></table> ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく ホキ チーズ 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 651kcal	29.0g	中 818kcal	36.3g	14日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 640kcal</td><td>25.2g</td></tr><tr><td>中 812kcal</td><td>30.8g</td></tr></table> ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく ホキ のりの つくだに かぼちゃとこにほしの かきあげ ごはん こうやどうふの ごもくあんかけ										エネルギー	たんぱく質	小 640kcal	25.2g	中 812kcal	30.8g	15日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 612kcal</td><td>26.6g</td></tr><tr><td>中 772kcal</td><td>33.0g</td></tr></table> ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく たまご のりの つくだに こめ あぶら さとう でんぶん こむぎ たまねぎ にんじん たけのこ やし チンゲンサイ しょうが きくらげ										エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	26.6g	中 772kcal	33.0g	16日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 612kcal</td><td>26.6g</td></tr><tr><td>中 772kcal</td><td>33.0g</td></tr></table> ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく たまご のりの つくだに こめ あぶら さとう でんぶん こむぎ たまねぎ にんじん たけのこ やし チンゲンサイ しょうが きくらげ										エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	26.6g	中 772kcal	33.0g	17日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 604kcal</td><td>25.7g</td></tr><tr><td>中 762kcal</td><td>30.3g</td></tr></table> ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく たまご のりの つくだに こめ あぶら さとう でんぶん こむぎ たまねぎ にんじん たけのこ やし チンゲンサイ しょうが きくらげ										エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	25.7g	中 762kcal	30.3g	18日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 604kcal</td><td>25.7g</td></tr><tr><td>中 762kcal</td><td>30.3g</td></tr></table> ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく たまご のりの つくだに こめ あぶら さとう でんぶん こむぎ たまねぎ にんじん たけのこ やし チンゲンサイ しょうが きくらげ										エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	25.7g	中 762kcal	30.3g	19日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 601kcal</td><td>25.1g</td></tr><tr><td>中 773kcal</td><td>32.0g</td></tr></table> ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく たまご のりの つくだに こめ あぶら さとう でんぶん こむぎ たまねぎ にんじん たけのこ やし チンゲンサイ しょうが きくらげ										エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	25.1g	中 773kcal	32.0g	20日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 631kcal</td><td>27.4g</td></tr><tr><td>中 790kcal</td><td>33.0g</td></tr></table> ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく たまご のりの つくだに こめ あぶら さとう でんぶん こむぎ たまねぎ にんじん たけのこ やし チンゲンサイ しょうが きくらげ										エネルギー	たんぱく質	小 631kcal	27.4g	中 790kcal	33.0g	21日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 626kcal</td><td>25.9g</td></tr><tr><td>中 794kcal</td><td>32.6g</td></tr></table> ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく たまご のりの つくだに こめ あぶら さとう でんぶん こむぎ たまねぎ にんじん たけのこ やし チンゲンサイ しょうが きくらげ										エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	25.9g	中 794kcal	32.6g	22日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 627kcal</td><td>21.6g</td></tr><tr><td>中 806kcal</td><td>26.5g</td></tr></table> ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく たまご のりの つくだに こめ あぶら さとう でんぶん こむぎ たまねぎ にんじん たけのこ やし チンゲンサイ しょうが きくらげ										エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	21.6g	中 806kcal	26.5g	23日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 683kcal</td><td>29.6g</td></tr><tr><td>中 848kcal</td><td>35.6g</td></tr></table> ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく たまご のりの つくだに こめ あぶら さとう でんぶん こむぎ たまねぎ にんじん たけのこ やし チンゲンサイ しょうが きくらげ										エネルギー	たんぱく質	小 683kcal	29.6g	中 848kcal	35.6g	24日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 609kcal</td><td>25.6g</td></tr><tr><td>中 823kcal</td><td>29.9g</td></tr></table> ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく たまご のりの つくだに こめ あぶら さとう でんぶん こむぎ たまねぎ にんじん たけのこ やし チンゲンサイ しょうが きくらげ										エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	25.6g	中 823kcal	29.9g	25日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 609kcal</td><td>25.6g</td></tr><tr><td>中 823kcal</td><td>29.9g</td></tr></table> ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく たまご のりの つくだに こめ あぶら さとう でんぶん こむぎ たまねぎ にんじん たけのこ やし チンゲンサイ しょうが きくらげ										エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	25.6g	中 823kcal	29.9g	26日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 609kcal</td><td>25.6g</td></tr><tr><td>中 823kcal</td><td>29.9g</td></tr></table> ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく たまご のりの つくだに こめ あぶら さとう でんぶん こむぎ たまねぎ にんじん たけのこ やし チンゲンサイ しょうが きくらげ										エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	25.6g	中 823kcal	29.9g	27日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 626kcal</td><td>23.7g</td></tr><tr><td>中 832kcal</td><td>32.2g</td></tr></table> ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく たまご のりの つくだに こめ あぶら さとう でんぶん こむぎ たまねぎ にんじん たけのこ やし チンゲンサイ しょうが きくらげ										エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	23.7g	中 832kcal	32.2g	28日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 691kcal</td><td>23.2g</td></tr><tr><td>中 849kcal</td><td>34.4g</td></tr></table> ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく たまご のりの つくだに こめ あぶら さとう でんぶん こむぎ たまねぎ にんじん たけのこ やし チンゲンサイ しょうが きくらげ										エネルギー	たんぱく質	小 691kcal	23.2g	中 849kcal	34.4g	29日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 644kcal</td><td>22.1g</td></tr><tr><td>中 833kcal</td><td>27.8g</td></tr></table> ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく たまご のりの つくだに こめ あぶら さとう でんぶん こむぎ たまねぎ にんじん たけのこ やし チンゲンサイ しょうが きくらげ										エネルギー	たんぱく質	小 644kcal	22.1g	中 833kcal	27.8g	30日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 644kcal</td><td>22.1g</td></tr><tr><td>中 833kcal</td><td>27.8g</td></tr></table> ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく たまご のりの つくだに こめ あぶら さとう でんぶん こむぎ たまねぎ にんじん たけのこ やし チンゲンサイ しょうが きくらげ										エネルギー	たんぱく質	小 644kcal	22.1g	中 833kcal	27.8g	31日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 644kcal</td><td>22.1g</td></tr><tr><td>中 833kcal</td><td>27.8g</td></tr></table> ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく たまご のりの つくだに こめ あぶら さとう でんぶん こむぎ たまねぎ にんじん たけのこ やし チンゲンサイ しょうが きくらげ										エネルギー	たんぱく質	小 644kcal	22.1g	中 833kcal	27.8g
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小 672kcal	28.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
中 836kcal	35.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小 610kcal	25.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
中 783kcal	32.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小 651kcal	29.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
中 818kcal	36.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小 640kcal	25.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
中 812kcal	30.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小 612kcal	26.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
中 772kcal	33.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小 612kcal	26.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
中 772kcal	33.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小 604kcal	25.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
中 762kcal	30.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小 604kcal	25.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
中 762kcal	30.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小 601kcal	25.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
中 773kcal	32.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小 631kcal	27.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
中 790kcal	33.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小 626kcal	25.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
中 794kcal	32.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小 627kcal	21.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
中 806kcal	26.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小 683kcal	29.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
中 848kcal	35.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小 609kcal	25.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
中 823kcal	29.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小 609kcal	25.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
中 823kcal	29.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小 609kcal	25.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
中 823kcal	29.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小 626kcal	23.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
中 832kcal	32.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小 691kcal	23.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
中 849kcal	34.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小 644kcal	22.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
中 833kcal	27.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小 644kcal	22.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
中 833kcal	27.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小 644kcal	22.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
中 833kcal	27.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		

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
 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>