

# 令和4年4月 予定献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<b>11日</b> 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう とりにゅう にぼし 黄 こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん コーン にんじん たまねぎ チンゲンサイ 緑 キャベツ きゅうり エネルギー たんぱく質 小 609kcal 22.2g 中 750kcal 28.1g	<b>12日</b> 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ 黄 ホキの ピリカラフル きよみタンゴール 緑 ごはん ワンタン スープ エネルギー たんぱく質 小 620kcal 24.7g 中 778kcal 30.7g	<b>13日</b> 赤 ぎゅうにゅう みそ とうふ のり 黄 いそあえ ぶたにくのしょうがやき 緑 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 621kcal 24.7g 中 773kcal 30.1g	<b>14日</b> 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく めひかり だいず 黄 パン 「りょう」でくばる ミート スパゲティ めひかりのフライ エネルギー たんぱく質 小 702kcal 30.3g 中 891kcal 38.0g	<b>15日</b> 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく あげどうふ (中)なっとう 黄 パン あぶら さとう スバゲティ こむぎこ 緑 にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり みかんジュース エネルギー たんぱく質 小 625kcal 24.1g 中 833kcal 32.9g	<b>18日</b> 赤 とれたて感謝の日…磯煮 そくせきづけ ひらてん えび とりにゅう にぼし 黄 あげ こむぎこ でんぶん 緑 ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 628kcal 25.8g 中 794kcal 31.7g	<b>19日</b> 赤 ぎゅうにゅう ひらてん えび とりにゅう にぼし 黄 こめ あぶら じゃがいも さとう 緑 にんじん たまねぎ たくあん キャベツ エネルギー たんぱく質 小 629kcal 28.9g 中 778kcal 35.8g	<b>20日</b> 赤 ぎゅうにゅう ペーコン だいたいず 黄 こめ マカロニ じゃがいも あぶら さとう 緑 だいこん キャベツ にんじん セロリ パセリ たまねぎ かぼちゃ エネルギー たんぱく質 小 589kcal 25.1g 中 756kcal 31.8g	<b>21日</b> 赤 とれたて感謝の日 …春キャベツのポトフ ヨーグルト ひじき 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 600kcal 22.2g 中 752kcal 26.0g	<b>22日</b> 赤 ぎゅうにゅう たい かまぼこ とりにゅう 黄 じゃがいも さとう あぶら 緑 しいたけ しょうが キャベツ ごぼう にんじん ねぎ しめじ たまねぎ エネルギー たんぱく質 小 603kcal 26.0g 中 769kcal 32.1g
<b>25日</b> 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ 黄 ドレッシング サラダ チーズ もちむぎ ごはん カレーライス (ルー) 緑 エネルギー たんぱく質 小 662kcal 23.3g 中 851kcal 28.6g	<b>26日</b> 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ 黄 フルーツ あえ パン もちむぎ ごはん こにぼしのいそかあげ 緑 エネルギー たんぱく質 小 699kcal 30.6g 中 874kcal 37.8g	<b>27日</b> 赤 ぎゅうにゅう あげ とりにゅう ホキ 黄 じゃがいも さとう 緑 しいたけ ごぼう にんじん えだまめ ねぎ たまねぎ みかんジュース エネルギー たんぱく質 小 611kcal 24.5g 中 760kcal 29.8g	<b>28日</b> 赤 ぎゅうにゅう あげ とりにゅう ホキ 黄 じゃがいも さとう 緑 しいたけ ごぼう にんじん えだまめ ねぎ たまねぎ みかんジュース エネルギー たんぱく質 小 678kcal 28.5g 中 853kcal 35.5g	<b>29日</b> 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにゅう 黄 しょうが キャベツ 緑 しいたけ しょうが キャベツ ごぼう にんじん ねぎ しめじ たまねぎ エネルギー たんぱく質 小 603kcal 26.0g 中 769kcal 32.1g					

## しょうわ 昭和の日

**旬の魚・野菜・果物**

しん かな やまい くだもの  
 たい わかめ ひじき はるキャベツ レタス たけのこ さやえんどう カラマンダリン きよみタンゴール

**あじ えひめけん 味めぐり【愛媛県】**

今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。  
 松山地域では、室町時代から炊き込みご飯を『しょうゆめし』と呼んでおり、祝い事などの時に食べる郷土料理として親しまれてきました。ごぼうやにんじんなど、その時期にある野菜と米をしょうゆで炊き上げた料理です。春は山菜、冬は里芋や大根など、季節の食材を加えて、一年中楽しむことができます。



松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) めひかり(宮崎) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 魚そうめん・平天・かまぼこ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(宮城) じゃがいも(北海道・鹿児島・長崎・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(徳島・鹿児島・長崎) キャベツ(愛媛・松山・熊本・鹿児島・徳島・愛知・大分) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) 白菜(長崎・熊本・大分・徳島) れんこん(徳島)

※ (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…日本の味めぐり献立  
 とれたて感謝の日…松山産の食材を生かした献立

※ 月に2回程度みかんジュースがつかます。  
 ※ 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。また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>  
 出典:農林水産省 [http://www.maff.go.jp/keikaku/syokubunka/kiryouri/search\\_menu/index.html](http://www.maff.go.jp/keikaku/syokubunka/kiryouri/search_menu/index.html) 使用イラスト:株式会社アドム「五訂版食品図鑑」



<松山市HP>