



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 たい 春キャベツ パセリ さやえんどう わかめ レタス カラマンダリン たけのこ		福岡県の味めぐり 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、こんにゃく、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。				9日 あおなの にびたし こはん にくじゃが エネルギーたんぱく質 小 604kcal20.4g 中 806kcal28.2g		赤 ぎゅうにゅう とりにく (中) なっとう 黄 こめ じゃがいも あぶら さとう こんにゃく 緑 えだまめ にんじん たまねぎ こまつな しめじ キャベツ		10日 あげじゃが きんぴら ことうパン とうふの ごもくあんかけ エネルギーたんぱく質 小 641kcal28.3g 中 795kcal36.0g		赤 ぎゅうにゅう とりにく 黄 パン くらざとう こんにゃく あぶら さとう 緑 でんぶが 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							
13日 きりぼしだいこんの うまに もちむぎ ごはん ちゅうか どんぶり (ぐ) エネルギーたんぱく質 小 619kcal27.3g 中 804kcal33.8g		赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いかに あげ にぼし 黄 こめ もちむぎ でんぶが さとう あぶら 緑 しいたけ キャベツ しょうが ごぼう ねぎ えだまめ にんじん たけのこ たまねぎ きりぼしだいこん		14日 旬…春キャベツのみそ汁 えびてん ごはん あまずづけ はるキャベツのみそしる エネルギーたんぱく質 小 610kcal21.8g 中 789kcal27.1g		赤 ぎゅうにゅう みそ あげ たまご とうふ こんにゃく 黄 こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶが こむぎこ 緑 ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース きゅうり だいこん		15日 ひじき サラダ パン ミート スパゲティ エネルギーたんぱく質 小 638kcal25.6g 中 805kcal31.7g		赤 ぎゅうにゅう だいず ひじき 黄 パン あぶら スパゲティ さとう 緑 ピーマン 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		16日 味めぐり…福岡県 さわらの たつたあげ ごはん こまつなの おひたし エネルギーたんぱく質 小 639kcal25.8g 中 811kcal31.6g		赤 ぎゅうにゅう ちくわ さわら とりにく こんにゃく 黄 こめ さとう あぶら こんにゃく でんぶが 緑 たけのこ こまつな 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		17日 どれどれ感謝の日…春キャベツのポトフ かいそう 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 617kcal24.1g 中 770kcal29.6g		赤 ぎゅうにゅう とりにく わかめ ポークウィンナー 黄 パン じゃがいも あぶら さとう でんぶが さあぶら 緑 パセリ コーン セロリ キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり だいこん	
20日 いかのごまあげ ごはん いそに エネルギーたんぱく質 小 651kcal29.1g 中 827kcal36.0g		赤 ぎゅうにゅう たい ひじき とりにく いかに たまご 黄 こめ こんにゃく でんぶが ごま 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		21日 行事食…入学・進級お祝い(松山昨) わかどりの ごみあげ まつやまずし とうふじる エネルギーたんぱく質 小 613kcal25.2g 中 781kcal31.0g		赤 ぎゅうにゅう たい たまご わかめ とりにく 黄 さとう あぶら こむぎこ 緑 にんじん たまねぎ しょうが にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん ねぎ えのきたけ		22日 とりにくの トマトソースに パン やさいたっぷり スープ エネルギーたんぱく質 小 601kcal28.3g 中 750kcal34.4g		赤 ぎゅうにゅう べーコン とりにく 黄 パン いんげんまめ あぶら さとう 緑 パセリ かぼちゃ セロリ にんにく にんじん トマト ブロッコリー エリンギ キャベツ たまねぎ トマトビュレー マッシュルーム		23日 パンサンスー のり ごはん エネルギーたんぱく質 小 627kcal25.2g 中 791kcal30.9g		赤 ぎゅうにゅう ぶたにく のり あげどうふ 黄 こめ はるさめ こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら 緑 ピーマン 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		24日 コーン サラダ こめコパン クリーム スープ エネルギーたんぱく質 小 600kcal25.3g 中 732kcal31.2g		赤 ぎゅうにゅう べーコン たまご とうにゅう にぼし 黄 あおのり こめコパン 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	
27日 フレンチ サラダ チーズ むぎごはん エネルギーたんぱく質 小 665kcal22.6g 中 843kcal27.5g		赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ 黄 こめ さとう むぎ あぶら じゃがいも くらざとう 緑 にんにく えだまめ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ		28日 さけのピリカラフル カラマンダリン わかめ ごはん エネルギーたんぱく質 小 619kcal26.4g 中 784kcal32.7g		赤 ぎゅうにゅう とりにく さけ わかめ 黄 こめ でんぶが 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		29日 しょう わ ひ 昭和の日		30日 ゼリー しょうゆドレッシング サラダ パン エネルギーたんぱく質 小 682kcal27.6g 中 844kcal33.9g		赤 ぎゅうにゅう べーコン わかめ ぶたにく だいず 黄 パン いちごゼリー くらざとう あぶら じゃがいも さとう 緑 トマトビュレー にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな		ご入学・ご進級おめでとうございます					

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) 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
 どれどれ感謝の日…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>