

雄郡小 垣生小
余土小 たちばな小
さくら小 双葉小
雄新中 垣生中
余土中 西中

B班

令和4年4月 予定献立表

松山市垣生学校給食共同調理場

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
11日 とれたて感謝の日…確煮 そくせきづけ ちくわのいそべあげ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.4. 3g 中 7.5 kcal 2.9. 9g	12日 はるキャベツのサラダ コーンピラフ クリームシチュー エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.0. 0g 中 7.5 kcal 2.5. 9g	13日 フレンチサラダ パン きよみタンゴール エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.5. 3g 中 7.8 kcal 3.1. 4g	14日 トマト ぶたにくのしょうがやき ごはん はるキャベツのみそ汁 エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.4. 3g 中 7.6 kcal 2.9. 4g	15日 ホキのピリカラフル ごはん ワンタンスープ エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.4. 4g 中 7.6 kcal 3.0. 5g
18日 味めぐり…愛媛県 ぶたにくのみかんソース しょうゆめし ぎょうぜんめし エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.5. 0g 中 7.5 kcal 3.1. 7g	19日 ゆずふうみづけ ホキのからあげ もちむぎごはん さんさいうどん エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.4. 5g 中 7.5 kcal 2.9. 8g	20日 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 5.9 kcal 2.2. 2g 中 7.5 kcal 2.6. 0g	21日 (中)なつとう いそあえ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.1. 1g 中 7.8 kcal 2.9. 1g	22日 こざかな じゃがいもとわか ケチャップいため ごはん やさいたっぷりスープ エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.1. 2g 中 7.5 kcal 2.5. 0g
25日 こんぶサラダ パン ポークビーンズ カラマンダリン エネルギー たんぱく質 小 6.6 kcal 2.8. 6g 中 8.2 kcal 3.5. 1g	26日 行事食…入学・進級お祝い(松山産) キャベツのおひたし わかどりのからあげ まつやますし すましじる エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.6. 0g 中 7.8 kcal 3.0. 8g	27日 フルーツあえ パン 「りょう」てくばる とうふのこもかんかけ めひかりのフライ エネルギー たんぱく質 小 6.7 kcal 3.1. 8g 中 8.4 kcal 3.9. 7g	28日 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) エネルギー たんぱく質 小 6.6 kcal 2.3. 3g 中 8.4 kcal 2.8. 5g	29日 しょうわ 昭和の日 エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.1. 2g 中 7.5 kcal 2.5. 0g

旬の魚・野菜・果物

しゅん さかな やさい くだもの

たい ひじき わかめ
 はるキャベツ レタス カラマンダリン
 たけのこ さやえんどう パセリ

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。

新しい調理場ができました!

小学校6校、中学校4校、あわせて10校(6500食)を担当します。安全・安心な給食作りに努めます。

垣生調理場からおいしい給食届けます!

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) パセリ(香川・徳島・愛媛・熊本) 清見タンゴール(愛媛) カラマンダリン(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) ぜんまい(四国) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) マッシュルーム(兵庫) こんぶ(東北) のり(香川) 青のり(愛媛)

※(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きます。
 ※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>
 松山市HP >

出版: 農林水産省 http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_youri/search_menu/index.html 使用イラスト: 株式会社アダム「5訂版食品図鑑」