



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																											
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>たい</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>春キャベツ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>パセリ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>さやえんどう</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>わかめ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>レタス</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>カラマンダリン</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>たけのこ</p> </div> </div>																											
<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> </div> <p>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、こんにやく、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。</p>																											
<p>9日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく (中)なっとう</p> <p>黄 こめ じゃがいも あぶら さとう こんにやく</p> <p>緑 えだまめ にんじん たまねぎ こまつな しめじ キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 604kcal</td><td>20.4g</td></tr> <tr><td>中 806kcal</td><td>28.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	20.4g	中 806kcal	28.2g	<p>10日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう あおのり</p> <p>黄 パン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう</p> <p>緑 パセリ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>22.1g</td></tr> <tr><td>中 749kcal</td><td>26.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	22.1g	中 749kcal	26.9g	<p>11日</p> <p>赤 だいたず ひじき</p> <p>黄 パン あぶら スパゲティ さとう</p> <p>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</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 641kcal</td><td>25.7g</td></tr> <tr><td>中 805kcal</td><td>31.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 641kcal	25.7g	中 805kcal	31.7g	<p>12日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ちくわ とりにく さわら</p> <p>黄 こめ さとう あぶら こんにやく でんぶん</p> <p>緑 たけのこ 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</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 635kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 804kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 635kcal	26.2g	中 804kcal	32.1g
エネルギー	たんぱく質																										
小 604kcal	20.4g																										
中 806kcal	28.2g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 603kcal	22.1g																										
中 749kcal	26.9g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 641kcal	25.7g																										
中 805kcal	31.7g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 635kcal	26.2g																										
中 804kcal	32.1g																										
<p>13日</p> <p>赤 きりぼしだいこんの うまに</p> <p>黄 もちむぎ ごはん</p> <p>緑 しいたけ しょうが ねぎ にんじん たけのこ たまねぎ きりぼしだいこん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 631kcal</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>中 819kcal</td><td>34.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 631kcal	27.5g	中 819kcal	34.0g	<p>14日</p> <p>赤 えびてん</p> <p>黄 ごはん</p> <p>緑 ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース きゅうり だいこん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>22.2g</td></tr> <tr><td>中 791kcal</td><td>27.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	22.2g	中 791kcal	27.4g	<p>15日</p> <p>赤 ひじき サラダ</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 きよみタンゴール</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 641kcal</td><td>25.7g</td></tr> <tr><td>中 805kcal</td><td>31.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 641kcal	25.7g	中 805kcal	31.7g	<p>16日</p> <p>赤 さわらのたつたあげ</p> <p>黄 ごはん</p> <p>緑 たけのこ 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</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 635kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 804kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 635kcal	26.2g	中 804kcal	32.1g
エネルギー	たんぱく質																										
小 631kcal	27.5g																										
中 819kcal	34.0g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 613kcal	22.2g																										
中 791kcal	27.4g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 641kcal	25.7g																										
中 805kcal	31.7g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 635kcal	26.2g																										
中 804kcal	32.1g																										
<p>20日</p> <p>赤 いかのからあげ</p> <p>黄 ごはん</p> <p>緑 にんじん しょうが きゅうり キャベツ レモン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 634kcal</td><td>28.3g</td></tr> <tr><td>中 804kcal</td><td>34.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 634kcal	28.3g	中 804kcal	34.9g	<p>21日</p> <p>赤 わかどりのこらみあげ</p> <p>黄 まつやますし</p> <p>緑 にんじん ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん ブロッコリー えのきたけ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 610kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 774kcal</td><td>30.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 610kcal	25.0g	中 774kcal	30.5g	<p>22日</p> <p>赤 とりにくの トマトソース</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 パセリ セロリ にんじん レタス エリンギ たまねぎ トマトピューレー マッシュルーム</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 650kcal</td><td>27.3g</td></tr> <tr><td>中 815kcal</td><td>33.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 650kcal	27.3g	中 815kcal	33.2g	<p>23日</p> <p>赤 パンサンス</p> <p>黄 ごはん</p> <p>緑 ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん きくらげ しいたけ しょうが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 621kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 785kcal</td><td>30.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	24.6g	中 785kcal	30.3g
エネルギー	たんぱく質																										
小 634kcal	28.3g																										
中 804kcal	34.9g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 610kcal	25.0g																										
中 774kcal	30.5g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 650kcal	27.3g																										
中 815kcal	33.2g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 621kcal	24.6g																										
中 785kcal	30.3g																										
<p>27日</p> <p>赤 フレンチ サラダ</p> <p>黄 むぎ あぶら じゃがいも くるごとう</p> <p>緑 にんにく えだまめ にんじん たまねぎ みかん みかんジュース きゅうり キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 670kcal</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>中 852kcal</td><td>27.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 670kcal	22.6g	中 852kcal	27.7g	<p>28日</p> <p>赤 さけのピリカラフル</p> <p>黄 カラマンダリン</p> <p>緑 わかめごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 622kcal</td><td>26.5g</td></tr> <tr><td>中 790kcal</td><td>33.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 622kcal	26.5g	中 790kcal	33.7g	<p>29日</p> <p>赤 とりにく わかめ</p> <p>黄 こめ うどん ごまあぶら さとう あぶら</p> <p>緑 にんじん きょうねぎ 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</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">昭和の日</p>	<p>30日</p> <p>赤 しょうゆドレッシング サラダ</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 トマトピューレー にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 644kcal</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>中 806kcal</td><td>34.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 644kcal	27.7g	中 806kcal	34.0g						
エネルギー	たんぱく質																										
小 670kcal	22.6g																										
中 852kcal	27.7g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 622kcal	26.5g																										
中 790kcal	33.7g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 644kcal	27.7g																										
中 806kcal	34.0g																										

17日 どれたて感謝の日...
春キャベツのスープ

エネルギー	たんぱく質
小 580kcal	18.4g
中 730kcal	22.7g

24日

エネルギー	たんぱく質
小 619kcal	24.9g
中 777kcal	31.4g

にゅうがく しんきゅう
ご入学・ご進級
おめでとうございます

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
 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>