



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
11日 どれだて感謝の日…確煮 そくせきづけ ホキのからあげ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 623kcal 29.0g 中 789kcal 35.7g	12日 ぎゅうにゅう ひらてん ホキ だいき とりにく こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう にんじん キャベツ たくあん エネルギー たんぱく質 小 610kcal 22.3g 中 752kcal 28.3g	13日 じゃがいもとイカの ケチャップしたため パン やさいたっぷり スープ だいきりんとろ エネルギー たんぱく質 小 624kcal 26.0g 中 773kcal 32.1g	14日 いそあえ ぶたにくのしょうがやき 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	15日 ぎゅうにゅう みそ ぶたにく のり あげ こめ じゃがいも あぶら さとう ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが ほうれんそう はくさい にんじん エネルギー たんぱく質 小 615kcal 25.5g 中 774kcal 31.5g
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 ぎょうめん じる エネルギー たんぱく質 小 589kcal 25.1g 中 756kcal 31.8g	19日 ぎゅうにゅう とろろ とうふ あげ たい ぎょうめん ぶたにく わかめ こめ こむぎこ さとう でんぶん あぶら しいたけ ピーマン 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 648kcal 26.4g 中 781kcal 30.9g	20日 ぎゅうにゅう あげ たい えび とりにく わかめ にぼし こめ こむぎこ さとう さとう ざんまい あぶら たけのこ ゆず ねぎ ごぼう にんにく たまねぎ しいたけ はくさい ぜんまい きゅうり エネルギー たんぱく質 小 673kcal 29.4g 中 832kcal 35.7g	21日 ぎゅうにゅう ベーコン こんぶ チーズ だいきりんとろ ぶたにく ごまあぶら パン くるざとう じゃがいも さとう たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー きゅうり キャベツ エネルギー たんぱく質 小 591kcal 22.6g 中 787kcal 30.7g	22日 ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん とりにく あげ とうふ (中)なつとう こめ さとう こむぎこ にんじん えだまめ こまつな はくさい ごぼう フレンチ サラダ 「りょう」でくばる こめこパン 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 653kcal 30.6g 中 844kcal 39.0g
25日 どれだて感謝の日…春キャベツのポトフ ヨーグルト ひじき サラダ わかめ ごはん はるキャベツの ポトフ エネルギー たんぱく質 小 647kcal 22.6g 中 778kcal 26.7g	26日 行事食…入学・進級お祝い(松山昨) キャベツのおひたし わかどりのからあげ まつやまずし すましじる エネルギー たんぱく質 小 619kcal 27.1g 中 787kcal 33.4g	27日 ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ とうふ こめ さとう でんぶん あぶら しいたけ しょうが ごぼう キャベツ にんじん ねぎ しめじ たまねぎ エネルギー たんぱく質 小 630kcal 29.3g 中 786kcal 36.7g	28日 ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし とうふ あおのり パン あぶら さとう でんぶん こむぎこ にんじん パイナップル もやし みかん しめじ もも しょうが たけのこ きくらげ ドレッシング サラダ カラムندリン 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 650kcal 21.9g 中 837kcal 27.1g	29日 ぎゅうにゅう ぶたにく こめ さとう もちむぎ くるざとう あぶら じゃがいも にんにく キャベツ にんじん たまねぎ コーン こまつな きゅうり カラムندリン しょうわ ひ 昭和の日

旬の魚・野菜・果物

しん さかな やさい くだもの

味めぐり【愛媛県】

『しょうゆめし』は松山地域の郷土料理です。昔からお祭りなど、人の集まる時には欠かせない料理として親しまれてきました。旬の野菜と米をしょうゆで味を付け、炊き上げた料理です。春には山菜、秋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) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) たまねぎ(松山) 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【からだの調子をとのえる食べ物】

味めぐり…日本の味めぐり献立
 どれだて感謝の日…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。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/gakkoukyuusyoku.html>
 出典：農林水産省 http://www.maff.go.jp/keikaku/syokubunka/k_ryouri/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>

