



令和2年4月 予定献立表



月曜日

旬の魚・野菜・果物

たい

春キャベツ

わかめ

パセリ

さやえんどう

レタス

カラマンダリン

たけのこ

火曜日

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。

水曜日

昭和の日

木曜日

9日

あげじゃが きんぴら

ことうパン

とうふ

ごもあんかけ

エネルギー

たんぱく質

小 6 4 1 kcal 2 8 . 3 g

中 7 9 5 kcal 3 6 . 0 g

金曜日

10日

いかのごまあげ

レモンふうみづけ

ごはん

いそに

エネルギー

たんぱく質

小 6 5 1 kcal 2 9 . 1 g

中 8 2 7 kcal 3 6 . 0 g

土曜日

11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 6 3 1 kcal 2 7 . 5 g

中 8 1 9 kcal 3 4 . 0 g

日曜日

12日

ひじきサラダ

パン

ミートスパゲティ

きよみタンゴール

エネルギー

たんぱく質

小 6 3 8 kcal 2 5 . 6 g

中 8 0 5 kcal 3 1 . 7 g

月曜日

13日

ちくわのいそべあげ

コーンサラダ

ごはん

クリームスープ

エネルギー

たんぱく質

小 6 4 0 kcal 2 3 . 4 g

中 8 1 0 kcal 2 8 . 8 g

火曜日

14日

わかどりのこみあげ

ポイルキャベツ

まつやまずし

とうふじる

エネルギー

たんぱく質

小 6 2 2 kcal 2 5 . 7 g

中 7 9 4 kcal 3 1 . 8 g

水曜日

15日

しゅうわ ひ

昭

和

の

日

木曜日

16日

ぎゅうにゅう

えび

ぶたにく

とうふ

パン

くろざとう

さとう

あぶら

でんぶん

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

エネルギー

たんぱく質

小 6 4 1 kcal 2 8 . 3 g

中 7 9 5 kcal 3 6 . 0 g

金曜日

17日

これたて感謝の日…

春キャベツのボトフ

ゼリー

かいそう

サラダ

ごはん

はるキャベツのボトフ

エネルギー

たんぱく質

小 6 1 0 kcal 1 9 . 5 g

中 7 7 2 kcal 2 4 . 5 g

土曜日

18日

きゅうにゅう

ぶたにく

とりにく

あげ

にぼし

じゃがいも

さとう

キャベツ

ごぼう

えだまめ

にんじん

たけのこ

たまねぎ

きりぼしだいこん

エネルギー

たんぱく質

小 6 3 1 kcal 2 7 . 5 g

中 8 1 9 kcal 3 4 . 0 g

日曜日

19日

きゅうにゅう

ちくわ

とりにく

こんぶ

こめ

さとう

あぶら

こんにゃく

でんぶん

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

エネルギー

たんぱく質

小 6 3 5 kcal 2 6 . 2 g

中 8 0 4 kcal 3 2 . 1 g

月曜日

20日

ぎゅうにゅう

えび

ぶたにく

とうふ

パン

くろざとう

さとう

あぶら

でんぶん

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

エネルギー

たんぱく質

小 6 4 1 kcal 2 8 . 3 g

中 7 9 5 kcal 3 6 . 0 g

火曜日

21日

きゅうにゅう

ちくわ

とりにく

こんぶ

こめ

さとう

あぶら

こんにゃく

でんぶん

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

エネルギー

たんぱく質

小 6 3 5 kcal 2 6 . 2 g

中 8 0 4 kcal 3 2 . 1 g

水曜日

22日

行事食…入学・進級お祝い

(松山峠)

これたてピチピチ魚の日

わかどりのこみあげ

ポイルキャベツ

まつやまずし

とうふじる

エネルギー

たんぱく質

小 6 2 2 kcal 2 5 . 7 g

中 7 9 4 kcal 3 1 . 8 g

木曜日

23日

ぎゅうにゅう

えび

ぶたにく

とうふ

パン

くろざとう

さとう

あぶら

でんぶん

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

エネルギー

たんぱく質

小 6 4 1 kcal 2 8 . 3 g

中 7 9 5 kcal 3 6 . 0 g

金曜日

24日

きゅうにゅう

ちくわ

とりにく

こんぶ

こめ

さとう

あぶら

こんにゃく

でんぶん

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

エネルギー

たんぱく質

小 6 3 5 kcal 2 6 . 2 g

中 8 0 4 kcal 3 2 . 1 g

土曜日

25日

ぎゅうにゅう

えび

ぶたにく

とうふ

パン

くろざとう

さとう

あぶら

でんぶん

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

エネルギー

たんぱく質

小 6 4 1 kcal 2 8 . 3 g

中 7 9 5 kcal 3 6 . 0 g

日曜日

26日

きゅうにゅう

ちくわ

とりにく

こんぶ

こめ

さとう

あぶら

こんにゃく

でんぶん

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

エネルギー

たんぱく質

小 6 3 5 kcal 2 6 . 2 g

中 8 0 4 kcal 3 2 . 1 g

月曜日

27日

旬…春キャベツのみぞ汁

これたてピチピチ魚の日

久米オリジナル献立

えびてん

あまずづけ

たいめし

はるキャベツのみそしる

エネルギー

たんぱく質

小 6 5 2 kcal 2 8 . 9 g

中 8 3 7 kcal 3 6 . 4 g

火曜日

28日

とりにくの

トマトソースに

パン

いんげんまめ

あぶら

さとう

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

エネルギー

たんぱく質

小 5 9 9 kcal 2 8 . 1 g

中 7 4 5 kcal 3 4 . 4 g

水曜日

29日

しゅうわ ひ

昭

和

の

日

木曜日

30日

ぎゅうにゅう

えび

ぶたにく

とうふ

パン

くろざとう

さとう

あぶら

じゃがいも

くろざとう

にんにく

えだまめ

にんじん

たまねぎ

みかん

きゅうり

キャベツ

エネルギー

たんぱく質

小 6 6 5 kcal 2 2 . 3 g

中 8 3 6 kcal 2 6 . 6 g

金曜日

31日

ぎゅうにゅう

えび

ぶたにく

とうふ

パン

くろざとう

さとう

あぶら

じゃがいも

くろざとう

にんにく

えだまめ

にんじん

たまねぎ

みかん

きゅうり

キャベツ

エネルギー

たんぱく質

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) バセリ(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。

赤のグループ 【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
 黄のグループ 【熱や力のもととなる食べ物】
 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/gakkoukyuusyoku.html>