Ａ班

令和４年４月 予定献立表

松山市久米学校給食共同調理場

月曜日

11日

赤	ぎゅうにゅう ぶたにく　にぼし とうにゅう とりにく
黄	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん
緑	コーン にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり

エネルギー	たんぱく質
小　６１６kcal	２２．８ｇ
中　７７７kcal	２７．６ｇ

18日

赤	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ
黄	こめ　さとう もちむぎ くろざとう あぶら じゃがいも
緑	にんにく にんじん たまねぎ コーン こまつな きゅうり キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小　６６１kcal	２３．３ｇ
中　８５０kcal	２８．６ｇ

25日 行事食…入学・進級お祝い（松山酢）とれたてピチピチ魚の日

赤	ぎゅうにゅう たい　とりにく かまぼこ とうふ
黄	こめ さとう でんぷん あぶら
緑	しいたけ　しょうが たけのこ　キャベツ ごぼう 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	２３．９ｇ
中　８０３kcal	２９．３ｇ

火曜日

12日

赤	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ
黄	パン　さとう ワンタン ごまあぶら でんぷん あぶら
緑	チンゲンサイ　ピーマン しいたけ　コーン えのきたけ　きょうねぎ たまねぎ　にんにく キャベツ にんじん きよみタンゴール

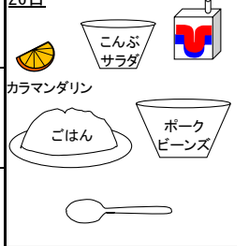
エネルギー	たんぱく質
小　６３１kcal	２９．２ｇ
中　７８２kcal	３６．６ｇ

19日

赤	ぎゅうにゅう ベーコン いか だいず
黄	こめ　くろざとう マカロニ じゃがいも あぶら さとう
緑	だいこん　グリンピース キャベツ にんじん セロリ パセリ たまねぎ かぼちゃ

エネルギー	たんぱく質
小　６２９kcal	２１．７ｇ
中　７８６kcal	２５．８ｇ

26日

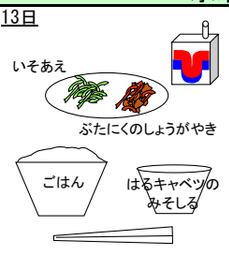


赤	ぎゅうにゅう ベーコン　こんぶ だいず ぶたにく
黄	こめ　ごまあぶら あぶら くろざとう じゃがいも さとう
緑	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー きゅうり キャベツ カラマンダリン

エネルギー	たんぱく質
小　６５１kcal	２４．１ｇ
中　８２３kcal	２９．４ｇ

水曜日

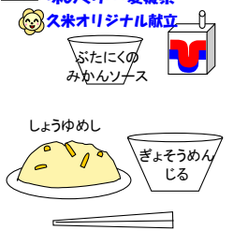
13日



赤	ぎゅうにゅう みそ　ぶたにく とうふ　のり あげ
黄	こめ じゃがいも あぶら さとう
緑	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　６２１kcal	２４．７ｇ
中　７７３kcal	３０．１ｇ

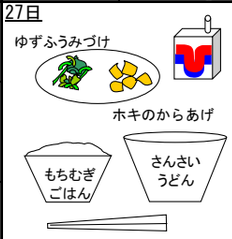
20日 味めぐり…愛媛県 久米オリジナル献立



赤	ぎゅうにゅう とりにく　とうふ あげ　ぎょそうめん わかめ　ぶたにく
黄	こめ こんにゃく さとう でんぷん あぶら
緑	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・いよかんジュース

エネルギー	たんぱく質
小　６０６kcal	２６．６ｇ
中　７７９kcal	３３．７ｇ

27日



赤	ぎゅうにゅう あげ　わかめ とりにく ホキ
黄	こめ　でんぷん もちむぎ　こむぎこ さとう うどん あぶら
緑	たけのこ　ゆず ねぎ　キャベツ しめじ にんじん しいたけ ぜんまい きゅうり

エネルギー	たんぱく質
小　６１３kcal	２４．６ｇ
中　７６９kcal	３０．６ｇ

木曜日

14日

赤	ぎゅうにゅう ぶたにく めひかり
黄	パン　パンこ あぶら　こめこ さとう スパゲティ こむぎこ
緑	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり

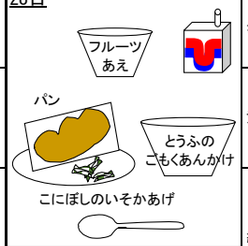
エネルギー	たんぱく質
小　６９２kcal	２９．９ｇ
中　８７８kcal	３７．６ｇ

21日 とれたて感謝の日…春キャベツのポトフ

赤	ぎゅうにゅう ポークウインナー ひじき ヨーグルト
黄	パン じゃがいも さとう あぶら
緑	パセリ　れんこん セロリ キャベツ にんじん たまねぎ コーン きゅうり

エネルギー	たんぱく質
小　６３５kcal	２２．７ｇ
中　７７０kcal	２６．５ｇ

28日

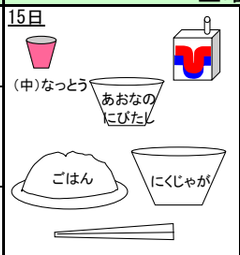


赤	ぎゅうにゅう とうふ　にぼし ぶたにく あおのり
黄	パン あぶら さとう でんぷん こむぎこ
緑	にんじん　たまねぎ もやし　パイナップル しめじ　みかん ねぎ　もも しょうが たけのこ きくらげ

エネルギー	たんぱく質
小　６３２kcal	２９．９ｇ
中　７８７kcal	３７．４ｇ

金曜日

15日



赤	ぎゅうにゅう ぶたにく あげどうふ (中)なっとう
黄	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう
緑	にんじん えだまめ たまねぎ えのきたけ こまつな はくさい

エネルギー	たんぱく質
小　６２５kcal	２４．１ｇ
中　８３３kcal	３２．９ｇ

22日 とれたて感謝の日…磯煮

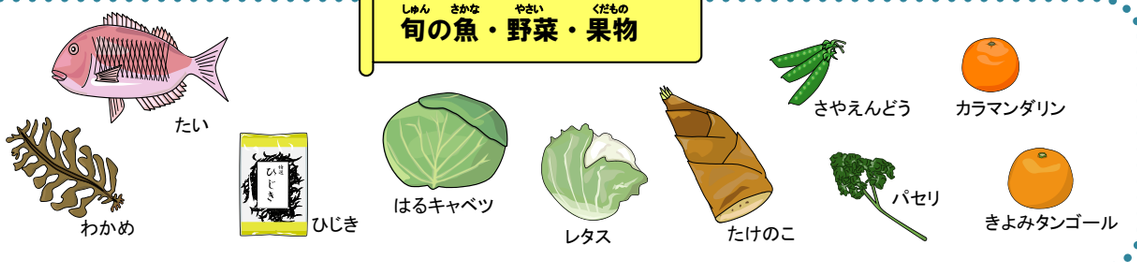
赤	ぎゅうにゅう ひじき　ひらてん だいず　えび とりにく　にぼし あげ
黄	こめ　こむぎこ あぶら　でんぷん こんにゃく さとう
緑	にんじん たまねぎ たくあん キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小　６２７kcal	２６．２ｇ
中　７９４kcal	３２．２ｇ

29日

昭和の日

旬の魚・野菜・果物



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。

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＞

出典：農林水産省　http://www.maff.go.jp/j/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」