



令和3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				
佐賀県の味めぐり				
「だぶ」は、唐津市でお祝いなどみんなが集まったときに振舞われる郷土料理です。一度にたくさん作る汁もので、煮崩れしやすい材料は使わず水を多く入れて「ざぶざぶ」作ることから「だぶ」と呼ばれるようになりました。佐賀県北西部の港町である呼子は、豊かな海の幸に恵まれています。その中で「呼子のいか」は有名で、生けすから出したばかりの透明感のある「いかの活き造り」などで1年中楽しむことができます。				
12日 赤: チーズ 黄: コーンピラフ 緑: やさいたっぷりスープ エネルギー たんぱく質 小 648kcal 29.0g 中 814kcal 36.2g	13日 赤: わかめ 黄: さとう 緑: コーン エネルギー たんぱく質 小 671kcal 28.5g 中 835kcal 35.2g	14日 旬…ひじきのいために 赤: なつとう 黄: じゃがいも 緑: にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 626kcal 23.7g 中 832kcal 32.2g	15日 赤: こぼしのかきあげ 黄: こむぎこ 緑: きくらげ エネルギー たんぱく質 小 648kcal 24.7g 中 824kcal 30.2g	9日 赤: きりぼしだいごんのちゅうかサラダ 黄: ごはん 緑: ぶたにくのみそいため エネルギー たんぱく質 小 634kcal 27.5g 中 794kcal 33.1g
19日 赤: ちゅうかだんぶり 黄: じゃがいも 緑: しょうがごぼう エネルギー たんぱく質 小 610kcal 25.7g 中 783kcal 32.3g	20日 赤: ホキ 黄: じゃがいも 緑: しょうが エネルギー たんぱく質 小 621kcal 22.3g 中 787kcal 27.3g	21日 味めぐり…佐賀県 赤: たまご 黄: あぶら 緑: こまつな エネルギー たんぱく質 小 595kcal 24.8g 中 767kcal 31.6g	22日 どれたて感謝の日…春キャベツのポトフ 赤: ひめむぎパン 黄: じゃがいも 緑: たまねぎ エネルギー たんぱく質 小 633kcal 24.6g 中 788kcal 29.0g	16日 赤: さわらのからあげ 黄: いそあえ 緑: きくらげ エネルギー たんぱく質 小 609kcal 26.2g 中 771kcal 30.5g
26日 赤: ひじき 黄: さとう 緑: しょうが エネルギー たんぱく質 小 639kcal 23.0g 中 832kcal 29.0g	27日 赤: イタリアンサラダ 黄: ミートスパゲティ 緑: ピーマン エネルギー たんぱく質 小 652kcal 26.7g 中 808kcal 31.8g	28日 赤: のりのつくだに 黄: じゃがいも 緑: きゅうり エネルギー たんぱく質 小 608kcal 21.0g 中 770kcal 25.4g	春キャベツ 4月に登場する葉のやわらかいキャベツは『春キャベツ』と呼ばれます。冬のキャベツは葉がしっかりと巻かれ、手に持つとずっしりと感じるのに対し、春にとれるキャベツはふんわりと巻かれていて葉もやわらかいです。キャベツには、キャベジン(ビタミンU)が含まれていて、傷ついた胃腸を治す働きがあるといわれています。	23日 行事食…入学・進級お祝い(松山県) 赤: わかどりのからあげ 黄: キャベツのおひたし 緑: まつやまずし エネルギー たんぱく質 小 607kcal 25.7g 中 779kcal 32.5g
30日 赤: ぶたにくのてりやき 黄: じゃがいも 緑: たまねぎ エネルギー たんぱく質 小 646kcal 28.9g 中 821kcal 36.5g	29日 赤: じゃがいも 黄: さとう 緑: たまねぎ エネルギー たんぱく質 小 646kcal 28.9g 中 821kcal 36.5g	30日 赤: じゃがいも 黄: さとう 緑: たまねぎ エネルギー たんぱく質 小 646kcal 28.9g 中 821kcal 36.5g	10日 赤: きゅうりにゅう 黄: あげ 緑: きくらげ エネルギー たんぱく質 小 634kcal 27.5g 中 794kcal 33.1g	17日 赤: のり 黄: うどん 緑: じゃがいも エネルギー たんぱく質 小 609kcal 26.2g 中 771kcal 30.5g

牛肉(北海道・愛媛・九州・鹿児島・宮崎・香川) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さわら(長崎) ホキ(ニュージーランド) むきえび(インドネシア) いか(中南米) すり身(北海道) 豆腐・あげ(カナダ) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・鹿児島・長崎・愛媛) たまねぎ(北海道・愛媛・松山) パセリ(香川・愛媛・徳島) ねぎ(香川・愛媛・高知・徳島・熊本) ピーマン(宮崎・高知・熊本・鹿児島) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡) こまつな(愛媛・徳島・福岡) しょうが(高知・熊本) 新キャベツ(松山・愛媛・熊本・鹿児島・福岡・愛知) レタス(愛媛・香川・岡山・徳島・兵庫) ごぼう(岡山・宮崎・青森・熊本・鹿児島・北海道) 清見タンゴール(愛媛) カラマンダリン(愛媛) えのき(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) ひじき(松山)

※ (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
 どれたて感謝の日…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>