道後小　道後中　湯築小　桑原小　桑原中　北久米小　東雲小　東中　拓南中

Ｂ班

令和４年４月 予定献立表

松山市桑原学校給食共同調理場

月曜日

11日 とれたて感謝の日 …磯煮

そくせきづけ／ぶたにくのケチャップやき／ごはん／いそに

群	食品
赤	ぎゅうにゅう　ひじき　だいず　とりにく　あげ　ひらてん　ぶたにく
黄	こめ　あぶら　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　にんにく

	エネルギー	たんぱく質
小	６４６kcal	３０．９ｇ
中	８１８kcal	３８．３ｇ

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／ぎょそうめんじる

群	食品
赤	ぎゅうにゅう　とりにく　あげ　わかめ　とうふ　ぎょそうめん　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　ごぼう　にんじん　えだまめ　ねぎ　たまねぎ　みかんジュース　ピーマン

	エネルギー	たんぱく質
小	５８９kcal	２５．１ｇ
中	７５６kcal	３１．８ｇ

25日

こんぶサラダ／パン／ポークビーンズ／カラマンダリン

群	食品
赤	ぎゅうにゅう　ベーコン　だいず　ぶたにく　こんぶ
黄	パン　あぶら　くろざとう　じゃがいも　さとう　ごまあぶら
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	６６４kcal	２８．７ｇ
中	８２２kcal	３５．１ｇ

火曜日

12日

こざかな／はるキャベツのサラダ／コーンピラフ／クリームシチュー

群	食品
赤	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とうにゅう　とりにく　にぼし
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	６０８kcal	２２．２ｇ
中	７５０kcal	２８．１ｇ

19日

ゆずふうみづけ／ホキのからあげ／もちむぎごはん／さんさいうどん

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

	エネルギー	たんぱく質
小	６１１kcal	２４．５ｇ
中	７５９kcal	２９．８ｇ

26日 行事食…入学・進級お祝い（松山鮓）

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

群	食品
赤	ぎゅうにゅう　たい　かまぼこ　とうふ　とりにく
黄	こめ　さとう　でんぷん　あぶら
緑	しいたけ　たけのこ　ごぼう　にんじん　ねぎ　しめじ　たまねぎ　しょうが　キャベツ

	エネルギー	たんぱく質
小	６０３kcal	２６．０ｇ
中	７６９kcal	３２．１ｇ

水曜日

13日

フレンチサラダ／パン／ミートスパゲティ（「りょう」でくばる）／めひかりのフライ

群	食品
赤	ぎゅうにゅう　ぶたにく　めひかり　だいず
黄	パン　あぶら　さとう　スパゲティ　こむぎこ　パンこ　こめこ
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　みかんジュース　みかん

	エネルギー	たんぱく質
小	７０１kcal	３０．３ｇ
中	８９０kcal	３８．０ｇ

20日 とれたて感謝の日 …春キャベツのポトフ

ヨーグルト／ひじきサラダ／ひめむぎパン／はるキャベツのポトフ

群	食品
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　セロリ　キャベツ　にんじん　たまねぎ　コーン　きゅうり　れんこん

	エネルギー	たんぱく質
小	５９９kcal	２２．２ｇ
中	７５１kcal	２６．０ｇ

27日

ようふうかきあげ／ごはん／とうふのごもくあんかけ

群	食品
赤	ぎゅうにゅう　とうふ　ぶたにく　ポークウインナー
黄	こめ　あぶら　さとう　でんぷん　こむぎこ　じゃがいも　あぶら
緑	にんじん　もやし　しめじ　ねぎ　しょうが　たけのこ　きくらげ　コーン

	エネルギー	たんぱく質
小	６６１kcal	２３．４ｇ
中	８４０kcal	２９．１ｇ

木曜日

14日

（中）なっとう／こまつなのおひたし／ごはん／にくじゃが

群	食品
赤	ぎゅうにゅう　ぶたにく　（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	５９１kcal	２１．５ｇ
中	７８７kcal	２９．２ｇ

21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

群	食品
赤	ぎゅうにゅう　みそ　とうふ　あげ　ぶたにく　のり
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	６３７kcal	２６．７ｇ
中	７９３kcal	３２．７ｇ

28日

ドレッシングサラダ／チーズ／もちむぎごはん／カレーライス（ルウ）

群	食品
赤	ぎゅうにゅう　ぶたにく　チーズ
黄	こめ　もちむぎ　くろざとう　あぶら　じゃがいも　さとう
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

金曜日

15日

ホキのピリカラフル／きよみタンゴール／ごはん／ワンタンスープ

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

	エネルギー	たんぱく質
小	６２０kcal	２４．７ｇ
中	７７８kcal	３０．７ｇ

22日

じゃがいもとイカのケチャップいため／こめこパン／やさいたっぷりスープ／だいずかりんとう

群	食品
赤	ぎゅうにゅう　ベーコン　いか　だいず
黄	こめこパン　マカロニ　じゃがいも　あぶら　さとう　でんぷん　くろざとう
緑	だいこん　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	６２５kcal	２８．７ｇ
中	７７３kcal	３５．５ｇ

29日

ご入学（にゅうがく）・ご進級（しんきゅう）おめでとうございます

旬（しゅん）の魚（さかな）・野菜（やさい）・果物（くだもの）

味（あじ）めぐり【愛媛県（えひめけん）】

今月の味めぐり献立は、愛媛県の『しょうゆめし』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

※　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」