

# 令和6年4月予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																																																																																																																																																					
<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>にゅうがく しんきゅう <b>ご入学・ご進級 おめでとうございます!</b></p>  </div>																																																																																																																																																									
<p><b>9日</b></p> <p>のり ホキのからあげ</p> <p>ごはん とうふのごもくあんかけ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>31.3g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>38.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	31.3g	中 781kcal	38.9g	<p><b>10日</b></p> <p>フレンチサラダ</p> <p>こめこパン クリームシチュー きなこまめ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 607kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>35.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	28.4g	中 758kcal	35.2g	<p><b>11日</b></p> <p>カラマンダリン かきあげ</p> <p>もちむぎごはん わかめうどん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 565kcal</td><td>20.4g</td></tr> <tr><td>中 714kcal</td><td>25.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 565kcal	20.4g	中 714kcal	25.0g	<p><b>12日</b></p> <p>こんぶサラダ</p> <p>パン ポークビーンズ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 597kcal</td><td>27.8g</td></tr> <tr><td>中 750kcal</td><td>34.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	27.8g	中 750kcal	34.2g	<p><b>13日</b></p> <p>ぎゅうにゅう ペーコン とりにく とうふ</p> <p>あげ とりにく とうふ</p> <p>こめ さとう あぶら でんぶ こむぎ</p> <p>えだまめ たけのこ しいたけ ねぎ</p> <p>えのきたけ たまねぎ しょうが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 559kcal</td><td>25.7g</td></tr> <tr><td>中 711kcal</td><td>32.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 559kcal	25.7g	中 711kcal	32.2g	<p><b>14日</b></p> <p>ぎゅうにゅう あげ とりにく とうふ</p> <p>すだちふうみづけ やきししゃも(小)2び(中)3び</p> <p>ごはん いそに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 569kcal</td><td>24.8g</td></tr> <tr><td>中 742kcal</td><td>31.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 569kcal	24.8g	中 742kcal	31.7g	<p><b>15日</b></p> <p>キャベツのおひたし たいのからあげ</p> <p>たけのこごはん とうふじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 559kcal</td><td>25.7g</td></tr> <tr><td>中 711kcal</td><td>32.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 559kcal	25.7g	中 711kcal	32.2g	<p><b>16日</b></p> <p>ぎゅうにゅう あげ とりにく とうふ</p> <p>すだちふうみづけ やきししゃも(小)2び(中)3び</p> <p>ごはん いそに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 569kcal</td><td>24.8g</td></tr> <tr><td>中 742kcal</td><td>31.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 569kcal	24.8g	中 742kcal	31.7g	<p><b>17日</b></p> <p>チーズ はるキャベツのサラダ</p> <p>ひめむぎパン ミートスパゲティ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>27.9g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>34.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	27.9g	中 781kcal	34.7g	<p><b>18日</b></p> <p>ぎゅうにゅう だいた ぶたにく とりにく</p> <p>あつあげとあおなの にびたし</p> <p>ごはん じゃがいものそばろに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 570kcal</td><td>23.1g</td></tr> <tr><td>中 765kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 570kcal	23.1g	中 765kcal	31.9g	<p><b>19日</b></p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく あげとうふ (中)なっとう</p> <p>きよみタンゴール</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 780kcal</td><td>31.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	26.4g	中 780kcal	31.5g	<p><b>20日</b></p> <p>ぎゅうにゅう ペーコン とりにく ぶたにく</p> <p>こめ さとう あぶら でんぶ じゃがいも</p> <p>グリーンピース にんじん ピーマン たまねぎ こまつな キャベツ えのきたけ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 580kcal</td><td>23.2g</td></tr> <tr><td>中 729kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 580kcal	23.2g	中 729kcal	30.0g	<p><b>21日</b></p> <p>ぎゅうにゅう ペーコン とりにく ぶたにく</p> <p>こめ さとう あぶら でんぶ あぶら</p> <p>しいたけ たけのこ ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ しめじ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 580kcal</td><td>23.2g</td></tr> <tr><td>中 729kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 580kcal	23.2g	中 729kcal	30.0g	<p><b>22日</b></p> <p>にくだんごの あまずし</p> <p>いろどりごはん やさいたつぷり スープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 580kcal</td><td>23.2g</td></tr> <tr><td>中 729kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 580kcal	23.2g	中 729kcal	30.0g	<p><b>23日</b></p> <p>すもの さばのしょうがに</p> <p>ごはん みそじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 561kcal</td><td>21.3g</td></tr> <tr><td>中 728kcal</td><td>26.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 561kcal	21.3g	中 728kcal	26.4g	<p><b>24日</b></p> <p>ぎゅうにゅう ポークウイナー いか わかめ</p> <p>こくとうパン はるキャベツのポトフ</p> <p>いかのからあげ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>28.1g</td></tr> <tr><td>中 775kcal</td><td>36.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	28.1g	中 775kcal	36.1g	<p><b>25日</b></p> <p>ぎゅうにゅう ポークウイナー わかめ</p> <p>こくとうパン さとう じゃがいも あぶら こむぎ でんぶ</p> <p>パセリ セロリ キャベツ にんじん たまねぎ だいこん こまつな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 599kcal</td><td>23.0g</td></tr> <tr><td>中 729kcal</td><td>31.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	23.0g	中 729kcal	31.2g	<p><b>26日</b></p> <p>ぎゅうにゅう たい とりにく とりにく</p> <p>こめ さとう ふ でんぶ あぶら</p> <p>しいたけ たけのこ ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ しめじ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 570kcal</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>中 724kcal</td><td>28.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 570kcal	22.8g	中 724kcal	28.4g	<p><b>27日</b></p> <p>ぎゅうにゅう ペーコン とりにく</p> <p>こめ じゃがいも マカロニ あぶら さとう</p> <p>にんじん キャベツ パセリ セロリ たまねぎ トマトピューレー きよみタンゴール</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 570kcal</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>中 724kcal</td><td>28.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 570kcal	22.8g	中 724kcal	28.4g	<p><b>28日</b></p> <p>ぎゅうにゅう とりにく にぼし</p> <p>わかめ えび</p> <p>こめ こむぎ でんぶ</p> <p>しいたけ にんじん ねぎ さやいんげん かぼち カラマンダリン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 597kcal</td><td>27.8g</td></tr> <tr><td>中 750kcal</td><td>34.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	27.8g	中 750kcal	34.2g	<p><b>29日</b></p> <p>ぎゅうにゅう とりにく のり</p> <p>ホキ こめ あぶら さとう でんぶ</p> <p>もやし ねぎ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>31.3g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>38.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	31.3g	中 781kcal	38.9g	<p><b>30日</b></p> <p>ぎゅうにゅう とりにく にぼし</p> <p>こめ もちむぎ さとう あぶら じゃがいも</p> <p>にんにく えだまめ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ コーン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 620kcal</td><td>23.5g</td></tr> <tr><td>中 785kcal</td><td>27.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 620kcal	23.5g	中 785kcal	27.9g
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																								
小 611kcal	31.3g																																																																																																																																																								
中 781kcal	38.9g																																																																																																																																																								
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																								
小 607kcal	28.4g																																																																																																																																																								
中 758kcal	35.2g																																																																																																																																																								
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																								
小 565kcal	20.4g																																																																																																																																																								
中 714kcal	25.0g																																																																																																																																																								
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																								
小 597kcal	27.8g																																																																																																																																																								
中 750kcal	34.2g																																																																																																																																																								
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																								
小 559kcal	25.7g																																																																																																																																																								
中 711kcal	32.2g																																																																																																																																																								
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																								
小 569kcal	24.8g																																																																																																																																																								
中 742kcal	31.7g																																																																																																																																																								
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																								
小 559kcal	25.7g																																																																																																																																																								
中 711kcal	32.2g																																																																																																																																																								
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																								
小 569kcal	24.8g																																																																																																																																																								
中 742kcal	31.7g																																																																																																																																																								
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																								
小 613kcal	27.9g																																																																																																																																																								
中 781kcal	34.7g																																																																																																																																																								
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																								
小 570kcal	23.1g																																																																																																																																																								
中 765kcal	31.9g																																																																																																																																																								
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																								
小 609kcal	26.4g																																																																																																																																																								
中 780kcal	31.5g																																																																																																																																																								
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																								
小 580kcal	23.2g																																																																																																																																																								
中 729kcal	30.0g																																																																																																																																																								
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																								
小 580kcal	23.2g																																																																																																																																																								
中 729kcal	30.0g																																																																																																																																																								
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																								
小 580kcal	23.2g																																																																																																																																																								
中 729kcal	30.0g																																																																																																																																																								
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																								
小 561kcal	21.3g																																																																																																																																																								
中 728kcal	26.4g																																																																																																																																																								
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																								
小 606kcal	28.1g																																																																																																																																																								
中 775kcal	36.1g																																																																																																																																																								
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																								
小 599kcal	23.0g																																																																																																																																																								
中 729kcal	31.2g																																																																																																																																																								
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																								
小 570kcal	22.8g																																																																																																																																																								
中 724kcal	28.4g																																																																																																																																																								
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																								
小 570kcal	22.8g																																																																																																																																																								
中 724kcal	28.4g																																																																																																																																																								
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																								
小 597kcal	27.8g																																																																																																																																																								
中 750kcal	34.2g																																																																																																																																																								
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																								
小 611kcal	31.3g																																																																																																																																																								
中 781kcal	38.9g																																																																																																																																																								
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																								
小 620kcal	23.5g																																																																																																																																																								
中 785kcal	27.9g																																																																																																																																																								
<p>令和6年度も食材価格高騰分を松山市が負担し、児童生徒の給食費は据え置きます</p> <p>近年の物価高騰により、学校給食用食材も値上がりしていますが、松山市が値上がり分を負担し、保護者の皆様の経済的負担を増やすことなく、栄養バランスと量が保たれた給食を引き続き提供します。</p>																																																																																																																																																									
<p><b>味のめぐり【愛媛県】</b></p> <p>『たけのこごはん』は、旬のたけのこを使った春の代表的な料理です。愛媛県で栽培されるたけのこは、ほとんどが孟宗竹という品種で、松山市湯山地区で採れるものが有名です。昔、宮本右衛門という人が京都から持ち帰って植えたのが始まりといわれています。新鮮なものは、身がやわらかくえぐみが少なく、甘みのあるうま味と、シャキシャキした歯ごたえが特徴です。</p>																																																																																																																																																									
<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p>  <p>はるキャベツ レタス たけのこ カラマンダリン きよみタンゴール</p>																																																																																																																																																									

豚肉・鶏肉(愛媛) たい(愛媛) さば(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ(カナダ・愛知) あげ(カナダ・アメリカ) 平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) のり(佐賀) 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・広島・茨城) キャベツ(愛媛・熊本・徳島・愛知・鹿児島・松山) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) たまねぎ(松山・北海道・愛媛) にんじん(徳島・鹿児島・長崎) ごぼう(岡山・宮崎・青森・北海道・熊本) だいこん(熊本・長崎・香川・大分・徳島・鹿児島・福岡) パセリ(香川・徳島・愛媛) 清見タンゴール(愛媛) カラマンダリン(愛媛) えのき茸(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) たけのこ(愛媛) しいたけ(三重) きくらげ(愛媛) マッシュルーム(千葉) わかめ(宮城) こんぶ(北海道)

※ (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品】  
 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】  
 緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

味のめぐり…日本の味のめぐり献立  
 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。また、不明な点がございましたら、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/kyuusoku/gakkoukyuusoku.html> <松山市HP>

