

# 令和4年4月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>11日 とれたて感謝の日…確煮</b></p> <p>そくせきづけ かきあげ ごはん いそに</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>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</p> <p>こめ こむぎこ あぶら でんぶん ごんにやく さとう</p> <p>にんじん たまねぎ たくあん キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 630kcal 25.8g 中 796kcal 31.7g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>きよみ ホキの ピリカラフル タンゴール コーンピラフ ワンタン スープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ</p> <p>こめ さとう ワンタン ごまあぶら でんぶん あぶら</p> <p>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</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 26.2g 中 787kcal 33.0g</p>	<p><b>13日</b></p> <p>フレンチサラダ パン 「りょう」でくぼる めひかりのフライ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく めひかり だいず</p> <p>パン パンこ あぶら こめこ さとう スパゲティ こむぎこ</p> <p>にんじん みかん 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</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 701kcal 30.3g 中 890kcal 38.0g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>いそあえ ふたにくのしょうがやき ごはん はるキャベツの みそしる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく のり</p> <p>こめ じゃがいも あぶら さとう</p> <p>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</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 24.7g 中 773kcal 30.1g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>こさかな はるキャベツの サラダ パン クリーム シチュー</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ぎゅうにゅう にぼし とうにゅう とりにく</p> <p>パン あぶら じゃがいも さとう でんぶん きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 610kcal 25.2g 中 754kcal 30.3g</p>
<p><b>18日 味めぐり…愛媛県</b></p> <p>おひたし ぶたにくのみかんソース しょうゆめし ぎょうめん じる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく あげ わかめ</p> <p>こめ ごんにやく さとう でんぶん あぶら</p> <p>しいたけ ピーマン ごぼう キャベツ にんじん えだまめ ねぎ たまねぎ みかんジュース</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 25.1g 中 757kcal 31.5g</p>	<p><b>19日</b></p> <p>ゆずふうみづけ ホキのからあげ もちむぎ さんさい うどん</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ぎゅうにゅう あげ とりにく わかめ</p> <p>こめ でんぶん もちむぎ こむぎこ さとう うどん あぶら</p> <p>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</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 24.5g 中 759kcal 29.8g</p>	<p><b>20日 とれたて感謝の日 …春キャベツのポトフ</b></p> <p>ヨーグルト ひじき サラダ チキンピラフ はるキャベツの ポトフ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ぎゅうにゅう ポークウインナー ひじき とりにく ヨーグルト</p> <p>こめ じゃがいも さとう あぶら</p> <p>パセリ れんこん セロリ えだまめ キャベツ にんじん たまねぎ コーン きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 21.4g 中 771kcal 25.4g</p>	<p><b>21日</b></p> <p>(中)なつとう あおなの にびたし ごはん にくじゃが</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく あげとうふ (中)なつとう</p> <p>こめ あぶら ごんにやく じゃがいも さとう</p> <p>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</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 24.1g 中 833kcal 32.9g</p>	<p><b>22日</b></p> <p>じゃがいもとイカの ケチャップいため こめコパン やさいたつぷり スープ だいたかりんとう</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ぎゅうにゅう ベーコン いか だいず</p> <p>こめコパン でんぶん マカロニ くるざとう じゃがいも こむぎこ あぶら さとう</p> <p>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</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 689kcal 29.1g 中 857kcal 36.0g</p>
<p><b>25日</b></p> <p>こんぶ サラダ パン ポーク ビーンズ カラマンダリン</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ぎゅうにゅう ベーコン こんぶ だいず ぶたにく</p> <p>パン あぶら くるざとう じゃがいも さとう</p> <p>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</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 664kcal 28.7g 中 822kcal 35.1g</p>	<p><b>26日 行事食…入学・進級お祝い (松山産)</b></p> <p>キャベツのおひたし わかどりのからあげ まつやますし すましじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ぎゅうにゅう たい かまぼこ とりにく さとう</p> <p>こめ さとう でんぶん あぶら</p> <p>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</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 26.0g 中 769kcal 32.1g</p>	<p><b>27日</b></p> <p>チーズ ナムル ごはんと ごもくあんかけ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>こめ さとう でんぶん あぶら</p> <p>しいたけ しょうが たけのこ ごぼう にんじん ねぎ しめじ たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 26.4g 中 751kcal 32.5g</p>	<p><b>28日</b></p> <p>ドレッシング サラダ もちむぎ ごはん カレーライス (ルー)</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく あおのり チーズ</p> <p>こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ きくらげ たけのこ にんじん しょうが しめじ キャベツ きゅうり</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>こめ もちむぎ くるざとう あぶら じゃがいも</p> <p>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</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 21.5g 中 820kcal 26.8g</p>	<p><b>29日</b></p> <p>しょうわ 昭和の日</p>

**旬の魚・野菜・果物**

しゅん さかな やさい くだもの

たい わかめ ひじき はるキャベツ レタス たけのこ さやえんどう カラマンダリン パセリ きよみタンゴール

**あじ えひめけん  
味めぐり【愛媛県】**

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。

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)

※ (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/keikaku/syokubunka/k-ryouri/search\\_menu/index.html](http://www.maff.go.jp/keikaku/syokubunka/k-ryouri/search_menu/index.html) 使用イラスト：株式会社アダム「5訂版食品図鑑」