

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>11日 とれたて感謝の日…確煮</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>エネルギー たんぱく質 小 630kcal 25.8g 中 796kcal 31.7g</p>	<p>12日</p> <p>ホキのピリカラフル きよみ コーンピラフ ワンタンスープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 26.2g 中 787kcal 33.0g</p>	<p>13日</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>エネルギー たんぱく質 小 701kcal 30.3g 中 890kcal 38.0g</p>	<p>14日</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>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 24.7g 中 773kcal 30.1g</p>	<p>15日</p> <p>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>エネルギー たんぱく質 小 610kcal 25.2g 中 754kcal 30.3g</p>
<p>18日 味めぐり…愛媛県</p> <p>おひたし ぶたにくのみかんソース しょうゆめし ぎよそうめん じる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 25.1g 中 757kcal 31.5g</p>	<p>19日</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>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 24.5g 中 759kcal 29.8g</p>	<p>20日 とれたて感謝の日…春キャベツのポトフ</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>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 21.4g 中 771kcal 25.4g</p>	<p>21日</p> <p>ポークウインナー ひじきとりにく ヨーグルト こめ じゃがいも さとう あぶら パセリ れんこん 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>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 24.1g 中 833kcal 32.9g</p>	<p>22日</p> <p>じゃがいもとイカのケチャップいため こめこパン やさいたつぷりスープ だいきりんと</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 689kcal 29.1g 中 857kcal 36.0g</p>
<p>25日</p> <p>ベーコン だいたい ぶたにく パン ポークビーンズ カラマンダリン</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 664kcal 28.7g 中 822kcal 35.1g</p>	<p>26日 行事食…入学・進級お祝い(松山産)</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>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 26.0g 中 769kcal 32.1g</p>	<p>27日</p> <p>ナムル チーズ こにほしのいそかあげ ごはん とらふのこもくあんかけ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 26.4g 中 751kcal 32.5g</p>	<p>28日</p> <p>あおりのチーズ ごまあぶら でんぶ ごむぎ きくらげ たまねぎ しょうが パセリ キャベツ きゅうり</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 21.5g 中 820kcal 26.8g</p>	<p>29日</p> <p>しょうわひ 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 パセリ じゃがいも カラマンダリン きよみタンゴール

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。



【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)

※(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>
松山市学校給食のホームページ … http://www.maff.go.jp/keikaku/syokubunka/k-ryouri/search_menu/index.html 松山市HP >

QRコード: 

出典：農林水産省 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」