



令和2年4月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>たい 春キャベツ パセリ さやえんどう わかめ レタス カラマンダリン たけのこ</p>	<p>福岡県の味めぐり</p> <p>今年度も、日本各地の味めぐりです。今月は、福岡県の味めぐりです。「がめ煮」は福岡県の郷土料理です。がめ煮には、鶏肉やれんこん、ごぼう、にんじん、こんにやく、しいたけなど、いろいろな材料が使われます。そのため、博多地方の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」という言葉から、「がめ煮」という名前がついたといわれています。がめ煮は、正月やお祭り、結婚式などのお祝い事の時に、よく作られます。</p>		<p>9日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、あげ、(中)なつとう 黄: こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、こんにやく 緑: えだまめ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 21.5g 中 796kcal 29.7g</p>	<p>10日 どれたて感謝の日…春キャベツのポトフ</p> <p>かいそう サラダ こくとうパン はるキャベツのポトフ こにぼしのいそかあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 24.1g 中 779kcal 30.0g</p>
<p>13日</p> <p>赤: きりぼしだいこんのうまに 黄: もちむぎ、でんぶん、さとう、あぶら 緑: しいたけ、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、きりぼしだいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 26.4g 中 797kcal 32.5g</p>	<p>14日 旬…春キャベツのみそ汁</p> <p>えびてん あまずつけ ごはん はるキャベツのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 610kcal 21.8g 中 789kcal 27.1g</p>	<p>15日</p> <p>赤: ひじき、サラダ 黄: パン、あぶら、スパゲティ、さとう 緑: ビーマン、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、きよみタンゴール</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 639kcal 25.6g 中 806kcal 31.7g</p>	<p>16日 味めぐり…福岡県</p> <p>さわらのたつたあげ ごはん ために</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 635kcal 26.2g 中 804kcal 32.2g</p>	<p>17日</p> <p>赤: あげじゃが、きんぴら 黄: ごはん、はっほうさい 緑: にんにく、きくらげ、ビーマン、しょうが、たけのこ、さやいんげん、にんじん、チンゲンサイ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 605kcal 25.5g 中 768kcal 31.3g</p>
<p>20日</p> <p>赤: いかのからあげ、だいたず 黄: こめ、こんにやく、あぶら、さとう、こむぎこ 緑: にんじん、しょうが、きゅうり、キャベツ、レモン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 634kcal 28.3g 中 804kcal 34.9g</p>	<p>21日 行事食…入学・進級お祝い(松山餅)</p> <p>わかどりのこみあげデザート まつやまずし とうふじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 679kcal 26.0g 中 837kcal 31.6g</p>	<p>22日</p> <p>赤: とりにくのあまからに 黄: こめ、でんぶん、あぶら、さとう 緑: パセリ、セロリ、にんじん、レタス、エリンギ、たまねぎ、しょうが、ごぼう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 632kcal 21.6g 中 796kcal 26.5g</p>	<p>23日</p> <p>赤: ゼリー、パンサンス 黄: ごはん、あつあげのみそいため 緑: こめ、はるさめ、いちごゼリー、こんにやく、いんげん、さとう、ごまあぶら</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 660kcal 24.6g 中 824kcal 30.3g</p>	<p>24日</p> <p>赤: ポール、やさい 黄: こめパン、クリームスープ 緑: ビーマン、きゅうり、たけのこ、たまねぎ、にんじん、きくらげ、しいたけ、しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 28.9g 中 765kcal 35.8g</p>
<p>27日</p> <p>赤: フレンチサラダ、チーズ 黄: もちむぎ、あぶら、じゃがいも、くるざとう 緑: にんにく、えだまめ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 668kcal 22.6g 中 849kcal 27.8g</p>	<p>28日</p> <p>さけのピリカラフル のり ごはん さんさいうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 27.7g 中 804kcal 35.4g</p>	<p>29日</p> <p>赤: のり 黄: こめ、でんぶん、うどん、ごまあぶら、さとう、あぶら 緑: にんじん、きょうねぎ、たまねぎ、コーン、ぜんまい、しめじ、ねぎ、にんにく、ビーマン</p> <p>しろうわ ひ 昭和の日</p>	<p>30日</p> <p>赤: しょうゆドレッシング、サラダ 黄: パン、ポークビーンズ 緑: カラマンダリン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 653kcal 27.9g 中 815kcal 34.2g</p>	<p>ご入学・ご進級 おめでとうございます</p>

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さけ(北海道) さわら(愛媛) たい(愛媛) えび(インドネシア) いか(ペルー・チリ) すり身(北海道) 豆腐・厚揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道・愛知) 押しもち麦(愛媛) 青のり(愛媛) のり(三重) キャベツ(愛媛・熊本・松山・鹿児島・愛知) パセリ(香川・愛媛・徳島) レタス(愛媛・香川・徳島・兵庫) じゃがいも(北海道・鹿児島・長崎・愛媛) たまねぎ(北海道・愛媛) にんじん(鹿児島・徳島・長崎) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) こまつな(愛媛・福岡・徳島) ごぼう(岡山・北海道・宮崎・青森・熊本) れんこん(佐賀) えのきたけ(愛媛・宮崎・熊本) しいたけ(北海道) きくらげ(愛媛) たけのこ(九州) カラマンダリン(愛媛) 清見タンゴール(愛媛) わかめ(宮城) ひじき(松山) ぜんまい(四国)

※ (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

※ 令和2年度4月から、週に米飯給食4回、パン給食1回になります。
 ※ 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。
 ※ 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>