

# 令和8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 orange; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">あじ やまぐち けん                      味めぐり【山口県】</p> <p>『けんちょう』は、主に豆腐とだいこん、にんじんなどを煮た家庭料理です。大きな鍋で大量に作り、何日もかけて食べるので、煮るたびに味が浸み込んでおいしくなります。甘辛くて濃いめの味付けに仕上げられているので、ごはんが進む料理です。</p> <p>「けんちょう」によく似た料理で神奈川県「建長汁」があります。「建長汁」は、建長寺の僧侶が野菜くずを無駄にしないように汁物にして食べたのがはじまりです。この汁物が、各地に伝わり山口県では「けんちょう」として親しまれ、煮物として食べられるようになったと考えられています。</p>  </div>																																		
<p><b>ご入学・ご進級 おめでとうございます</b></p> 																																		
<p><b>13日 味めぐり…山口県</b></p> <p>黄 さとう でんぶん                  さいとも                  こんにやく                  あぶら                  ぎゅうにゅう                  わかめ                  ぶたにく                  とうふ                  ねぎ                  しいたけ                  にんじん                  だいこん                  しょうが                  ごぼう</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 650kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 830kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 650kcal	27.1g	中 830kcal	33.3g	<p><b>14日</b></p> <p>黄 きりぼしだいこんのちゅうかサラダ                  こざかな                  ごはん                  とうふ                  ごもあんかけ</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 564kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 712kcal</td><td>29.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 564kcal	24.6g	中 712kcal	29.7g	<p><b>15日</b></p> <p>黄 みかんドレッシングサラダ                  「りょう」でくぼる                  こいわしのフライ                  えだまめ                  ごはん                  クリームスープ</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 579kcal</td><td>23.4g</td></tr> <tr><td>中 736kcal</td><td>28.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 579kcal	23.4g	中 736kcal	28.9g	<p><b>16日</b></p> <p>黄 あぶら                  さいとも                  こんにやく                  ぎゅうにゅう                  とうにゅう                  とりにく                  いわし                  えだまめ                  エリンギ                  にんじん                  たまねぎ                  キャベツ                  きゅうり                  みかんジュース</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 563kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 720kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 563kcal	23.7g	中 720kcal	29.2g	<p><b>17日</b></p> <p>黄 しょうゆドレッシングサラダ                  パン                  きよみタンゴール                  ミート                  スパゲッティ</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 583kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 749kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 583kcal	25.1g	中 749kcal	32.3g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 650kcal	27.1g																																	
中 830kcal	33.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 564kcal	24.6g																																	
中 712kcal	29.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 579kcal	23.4g																																	
中 736kcal	28.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 563kcal	23.7g																																	
中 720kcal	29.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 583kcal	25.1g																																	
中 749kcal	32.3g																																	
<p><b>20日 とれたて感謝の日…春キャベツのみそ汁</b></p> <p>黄 ゆずふうみづけ                  さんしょくあげ                  ごはん                  はるキャベツのみそ汁</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>20.6g</td></tr> <tr><td>中 766kcal</td><td>24.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	20.6g	中 766kcal	24.8g	<p><b>21日</b></p> <p>黄 しそひきあえ                  さばのみそれに                  もちむぎ                  ごはん                  のつべいじる</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 554kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 717kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 554kcal	25.6g	中 717kcal	33.1g	<p><b>22日</b></p> <p>黄 とりにくとマカロニのトマトソースに                  こくとうパン                  やさいたっぷりスープ</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 586kcal</td><td>28.5g</td></tr> <tr><td>中 719kcal</td><td>36.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	28.5g	中 719kcal	36.2g	<p><b>23日 旬…えんどうごはん</b></p> <p>黄 さんしょくあげ                  ホキのからあげ                  えんどう                  ごはん                  だんごじる</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 563kcal</td><td>24.7g</td></tr> <tr><td>中 720kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 563kcal	24.7g	中 720kcal	29.2g	<p><b>24日</b></p> <p>黄 コーンサラダ                  パン                  カラマンダリン                  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 633kcal</td><td>28.5g</td></tr> <tr><td>中 791kcal</td><td>35.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 633kcal	28.5g	中 791kcal	35.1g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 613kcal	20.6g																																	
中 766kcal	24.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 554kcal	25.6g																																	
中 717kcal	33.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 586kcal	28.5g																																	
中 719kcal	36.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 563kcal	24.7g																																	
中 720kcal	29.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 633kcal	28.5g																																	
中 791kcal	35.1g																																	
<p><b>27日 とれたて感謝の日…磯煮</b></p> <p>黄 こまつなのおひたし                  ホキのあらあげ                  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 636kcal</td><td>29.9g</td></tr> <tr><td>中 801kcal</td><td>38.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 636kcal	29.9g	中 801kcal	38.2g	<p><b>28日 行事食…入学・進級祝い(松山鮓)</b></p> <p>黄 キャベツのおひたし                  いかのてんぷら                  まつやまずし                  すましじる</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 556kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 708kcal</td><td>29.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 556kcal	23.7g	中 708kcal	29.6g	<p><b>29日</b></p> <p>黄 しょうわひ                  しょうわひ</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">昭和の日</p>	<p><b>30日 旬…春キャベツのサラダ</b></p> <p>黄 はるキャベツのサラダ                  チーズ                  もちむぎ                  ごはん                  カレーライス(ルー)</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 629kcal</td><td>21.9g</td></tr> <tr><td>中 773kcal</td><td>27.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	21.9g	中 773kcal	27.5g	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p>  <p>たい さやえんどう わかめ カラマンダリン                  はるキャベツ レタス パセリ たけのこ きよみタンゴール</p>												
エネルギー	たんぱく質																																	
小 636kcal	29.9g																																	
中 801kcal	38.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 556kcal	23.7g																																	
中 708kcal	29.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 629kcal	21.9g																																	
中 773kcal	27.5g																																	

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉・鶏肉(愛媛) たい(愛媛) いわし(香川) さば(日本) ホキ(ニュージーランド) いか(ペルー) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) 平天・かまぼこ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道・日本) 押もち麦(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(日本) じゃがいも(北海道・鹿児島・長崎) こまつな(愛媛・福岡・徳島・松山・広島・茨城・大分) にんじん(徳島・長崎・鹿児島) パセリ(香川・徳島・愛媛・福岡) えんどう(和歌山・愛媛) キャベツ(愛媛・松山・愛知・熊本・徳島・鹿児島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) たけのこ(愛媛) ごぼう(宮崎・青森・北海道・鹿児島) たまねぎ(愛媛・松山・北海道) レタス(愛媛・香川・群馬・兵庫・茨城) きよみタンゴール(愛媛) カラマンダリン(愛媛・松山) しめじ(香川・広島・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) さいとも(九州・愛媛) わかめ(宮城・岩手・日本・韓国) ひじき(松山)

※ (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。  
 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】  
 赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】  
 緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

味めぐり…日本の味めぐり献立  
 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  
 …契約農家の野菜を使ったメニュー(食品は太字)

※ 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>

