



令和3年4月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 たい、わかめ、はるキャベツ、レタス、さやえんどう、カラマンダリン、たけのこ、パセリ			さがけん あじ 佐賀県の味めぐり 「だぶ」は唐津市でお祝いなどの時にみんなが集まって作られている郷土料理です。煮崩れしやすい材料は使わず、水を多く入れて「ざぶざぶ」作ることから、「だぶ」と呼ばれるようになりました。また、佐賀県北西部の港町である呼子という地域には「いか」などの海の幸がたくさんあることで知られています。呼子ではいろいろな種類の「いか」が11月から3月末まで水揚げされます。 天日干しの「いか」は、四季を通じた呼子の風景となっています。	
12日 赤: チーズ、ホキのフルーツソース 黄: コーンピラフ、やさしいつぶりスープ 緑: エリンギ、かぼちゃ、りんご、レモン エネルギー: 小 647kcal, 中 805kcal たんぱく質: 29.5g, 35.8g	13日 赤: かいそうサラダ 黄: パン、ホークビーンズ 緑: きよみタンゴール エネルギー: 小 664kcal, 中 824kcal たんぱく質: 28.3g, 34.9g	14日 旬…ひじきのために 赤: ひじきのために 黄: ごはん、にくじゃが 緑: エネルギー: 小 626kcal, 中 793kcal たんぱく質: 23.7g, 29.0g	15日 赤: なつとう、かきあげ 黄: ごはん、とうふのこもくあんかけ 緑: エネルギー: 小 629kcal, 中 787kcal たんぱく質: 24.4g, 32.2g	9日 赤: きりぼしだいこんのちゅうかサラダ 黄: ごはん、ぶたにくのみそいため 緑: エネルギー: 小 626kcal, 中 784kcal たんぱく質: 27.3g, 32.9g
19日 赤: きりぼしだいこんのもの、ごはん、ちゅうかどんぶり(ぐ) 黄: こめ、あぶら、でんぶん、さとう 緑: しょうが、ねぎ、しいたけ、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、きりぼしだいこん エネルギー: 小 608kcal, 中 781kcal たんぱく質: 25.5g, 32.0g	20日 赤: イタリアンサラダ 黄: チーズパン、ミートスパゲティ 緑: エネルギー: 小 658kcal, 中 818kcal たんぱく質: 27.7g, 33.1g	21日 味めぐり…佐賀県 赤: いかのてんぷら、ごはん、だぶ 黄: こめ、あぶら、さとう、こんにゃく、さといも、こむぎこ 緑: れんこん、きょうねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ、しょうが、キャベツ エネルギー: 小 587kcal, 中 756kcal たんぱく質: 24.9g, 31.7g	22日 どれたて感謝の日…春キャベツのポトフ 赤: (中)ヨーグルト、レタス、サラダ 黄: カレーピラフ、はるキャベツのポトフ 緑: エネルギー: 小 596kcal, 中 806kcal たんぱく質: 24.2g, 31.8g	16日 赤: さわらのからあげ、わかめ、のり 黄: こめ、さとう、うどん、でんぶん、こむぎこ、あぶら、アーモンド 緑: エネルギー: 小 640kcal, 中 769kcal たんぱく質: 27.6g, 33.5g
26日 赤: ひじき、カラマンダリン 黄: ごはん、カレー(ルー) 緑: エネルギー: 小 652kcal, 中 841kcal たんぱく質: 22.6g, 28.3g	27日 いちごのデザート 赤: ホキのネリソース 黄: ごはん、ちゅうかスープ 緑: エネルギー: 小 641kcal, 中 815kcal たんぱく質: 21.4g, 26.4g	28日 のりのつくだに 赤: つくねあげ 黄: だいのすもの、ごはん、はるキャベツのむしる 緑: エネルギー: 小 616kcal, 中 779kcal たんぱく質: 20.6g, 25.2g	29日 しょうわ ひ 昭和の日 赤: だいず、みそ、あげ、すりみ、のりのつくだに 黄: こめ、さといも、でんぶん、あぶら、さとう 緑: ねぎ、きゅうり、えのきたけ、だいこん、キャベツ、きくらげ、たまねぎ、にんじん エネルギー: 小 596kcal, 中 806kcal たんぱく質: 24.2g, 31.8g	23日 行事食…入学・進級お祝い(松山餅) 赤: わかどりのからあげ、ごはん、ちゅうかどんぶり(ぐ) 黄: まつやまずし、すましじる 緑: エネルギー: 小 609kcal, 中 781kcal たんぱく質: 26.0g, 32.9g
30日 赤: コーンサラダ 黄: こめこパン、じゃがいも、でんぶん、さとう 緑: たまねぎ、マッシュルーム、えだまめ、にんじん、コーン、キャベツ、きゅうり エネルギー: 小 644kcal, 中 801kcal たんぱく質: 30.6g, 38.1g	31日 赤: ぎゅうにゅう、みそ、あげ、ぶたにく 黄: こめ、でんぶん 緑: たけのこ、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、にんじん、キャベツ、きりぼしだいこん エネルギー: 小 626kcal, 中 784kcal たんぱく質: 27.3g, 32.9g	31日 赤: ぎゅうにゅう、わかめ、のり 黄: こめ、さとう、うどん、でんぶん、こむぎこ、あぶら、アーモンド 緑: ねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、たけのこ、ぜんまい、ほうれんそう エネルギー: 小 640kcal, 中 769kcal たんぱく質: 27.6g, 33.5g	31日 赤: ぎゅうにゅう、わかめ、のり 黄: こめ、さとう、うどん、でんぶん、こむぎこ、あぶら、アーモンド 緑: ねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、たけのこ、ぜんまい、ほうれんそう エネルギー: 小 640kcal, 中 769kcal たんぱく質: 27.6g, 33.5g	31日 赤: ぎゅうにゅう、わかめ、のり 黄: こめ、さとう、うどん、でんぶん、こむぎこ、あぶら、アーモンド 緑: ねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、たけのこ、ぜんまい、ほうれんそう エネルギー: 小 640kcal, 中 769kcal たんぱく質: 27.6g, 33.5g

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・鹿児島・宮崎・香川) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さわか(長崎) ホキ(ニュージーランド) むきえび(インドネシア) いか(中南米) すり身(北海道) 豆腐・あげ(カナダ) 押しもち(愛媛) じゃがいも(北海道・鹿児島・長崎・愛媛) たまねぎ(北海道・愛媛・松山) パセリ(香川・愛媛・徳島) にんじん(徳島・鹿児島・長崎) ねぎ(香川・愛媛・高知・徳島・熊本) ピーマン(宮崎・高知・熊本・鹿児島) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡) こまつな(愛媛・徳島・福岡) しょうが(高知・熊本) 新キャベツ(松山・愛媛・熊本・鹿児島・福岡・愛知) レタス(愛媛・香川・岡山・徳島・兵庫) ごぼう(岡山・宮崎・青森・熊本・鹿児島・北海道) 清見タンゴール(愛媛) カラマンダリン(愛媛) えのき(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) 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。
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

※ 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>