

令和5年4月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

ご入学・ご進級
おめでとうございます！

味のめぐり【神奈川県】

今月の味のめぐり献立は、『神奈川県』のけんちん汁です。
 神奈川県の郷土料理である『けんちん汁』は、大根やにんじんなどの野菜を油で炒めてから、だし汁を加え煮込む料理です。
 中国の精進料理である「けんちゃん」が日本語になったという説や、鎌倉の建長寺で作られる「建長汁」が「けんちん汁」と呼ばれるようになったという説があります。

旬の魚・野菜・果物

10日 春キャベツについて

春キャベツは、秋頃種をまき4月～6月に収穫します。形は丸い球形で内部は黄緑色をしています。葉はふわっとして巻きがゆるく、柔らかくみずみずしいのが特徴です。

11日 どれたて感謝の日…春キャベツのポトフ

いちごジャム、コーンサラダ、パン、はるキャベツのポトフ、だいずかりんとう

エネルギー	たんぱく質
小 594kcal	23.6g
中 738kcal	29.1g

ぎゅうにゅう、ホークウインナー、だいず、パン、じゃがいも、でんぶん、さとう、くるざとう、いちごジャム、パセリ、コーン、セロリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな

12日

チーズ、ホキのピリカラフル、チキンピラフ、やさいたっぷりスープ

エネルギー	たんぱく質
小 614kcal	27.7g
中 780kcal	34.9g

ぎゅうにゅう、チーズ、ベーコン、ホキ、こめ、あぶら、いんげんまめ、でんぶん、さとう、えだまめ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、きょうねぎ、セロリ、にんにく、エリンギ、キャベツ、かぼちゃ

13日

ドレッシングサラダ、ひめむぎパン、ミートスパゲティ、カラマンダリン

エネルギー	たんぱく質
小 590kcal	26.4g
中 749kcal	32.8g

ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、パン、スパゲティ、あぶら、さとう、マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、レモン、きゅうり、キャベツ、カラマンダリン

14日 どれたて感謝の日…磯煮

すだちふうみづけ、いかのからあげ、ごはん、いそに

エネルギー	たんぱく質
小 585kcal	29.5g
中 747kcal	36.4g

ぎゅうにゅう、だいず、あげ、ひじき、とりにく、いか、こめ、こむぎこ、あぶら、さとう、こんにやく、でんぶん、にんじん、さやいんげん、キャベツ、すだち、きゅうり

17日 味のめぐり…神奈川県

あまずつけ、ぶたにくのカラーあげ、ごはん、けんちんじる

エネルギー	たんぱく質
小 577kcal	24.9g
中 749kcal	31.8g

ぎゅうにゅう、とりにく、やきとうふ、ぶたにく、こめ、でんぶん、さとう、あぶら、こんにやく、ごまあぶら、こむぎこ、ごぼう、にんじん、ねぎ、きゅうり、だいこん

18日

はるキャベツのサラダ、ことうパン、ポークビーンズ、きよみタンゴール

エネルギー	たんぱく質
小 635kcal	28.9g
中 796kcal	35.8g

ぎゅうにゅう、ベーコン、だいず、ぶたにく、パン、こんにやく、あぶら、くるざとう、じゃがいも、さとう、たまねぎ、にんじん、にんにく、トマトピューレー、キャベツ、きゅうり、きよみタンゴール

19日

ちなつとう、あおなのこびたし、もちむぎごはん、じゃがいものそばろに

エネルギー	たんぱく質
小 571kcal	24.2g
中 772kcal	33.6g

ぎゅうにゅう、ぶたにく、あげとうふ、(中)なつとう、こめ、じゃがいも、もちむぎ、さとう、でんぶん、あぶら、さやいんげん、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ

20日

ごさかな、カラフルナムル、ごはん、とうふのごもかんかけ

エネルギー	たんぱく質
小 600kcal	25.2g
中 750kcal	30.9g

ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、にほし、こめ、でんぶん、あぶら、さとう、ごまあぶら、もやし、コーン、たまねぎ、きゅうり、しょうが、きくらげ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、きりぼしだいこん

21日

しそひじきあえ、さばのみぞれに、ごはん、はるキャベツのみそしる

エネルギー	たんぱく質
小 558kcal	23.3g
中 723kcal	29.1g

ぎゅうにゅう、みそ、あげ、さば、ひじき、とうふ、こめ、じゃがいも、でんぶん、さとう、ねぎ、キャベツ、だいこん、はくさい、こまつな、にんじん

24日

ホキのネリソース、ごはん、ちゅうかスープ

エネルギー	たんぱく質
小 575kcal	21.1g
中 729kcal	25.7g

ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、だいず、こめ、あぶら、ごまあぶら、はるさめ、でんぶん、さとう、じゃがいも、もやし、きょうねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、たまねぎ、にんにく

25日

こんぶサラダ、こめパン、クリームシチュー

エネルギー	たんぱく質
小 571kcal	25.7g
中 713kcal	31.8g

ぎゅうにゅう、とりにく、こんぶ、こめパン、あぶら、はるさめ、じゃがいも、さとう、ごまあぶら、エリンギ、えだまめ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ

26日 行事食…入学・進級お祝い(松山餅)

とりにくのからあげ、まつやまずし、とうじる

エネルギー	たんぱく質
小 606kcal	25.9g
中 765kcal	32.4g

ぎゅうにゅう、とうふ、かまぼこ、わかめ、こめ、でんぶん、あぶら、さとう、たけのこ、ねぎ、しいたけ、さやいんげん、ごぼう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ

27日

しょうゆドレッシングサラダ、もちむぎごはん、カレーライス(ルー)

エネルギー	たんぱく質
小 580kcal	20.1g
中 739kcal	24.2g

ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、こめ、さとう、もちむぎ、くるざとう、あぶら、じゃがいも、にんにく、えだまめ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな

28日

キャベツのおひたし、ぶたにくしょうが焼き、ごこごはん、わかめうどん

エネルギー	たんぱく質
小 608kcal	28.2g
中 759kcal	31.0g

ぎゅうにゅう、わかめ、とりにく、あげ、ぶたにく、かまぼこ、こめ、みどりまい、うどん、もちむぎ、さとう、くろまい、あかまい、にんじん、しいたけ、ねぎ、しょうが、たまねぎ、キャベツ

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) さば(岩手) ホキ(オーストラリア) えび(インドネシア) いか(中南米) 豆腐・厚揚げ・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・平天(北海道・ロシア・米国) 大豆(北海道・愛知) 昆布(北海道) ひじき(松山) たまねぎ(松山・北海道・愛媛) キャベツ(松山・愛媛) 熊本・鹿児島・愛知・徳島) パセリ(香川・愛媛・徳島) じゃがいも(北海道・鹿児島・長崎) こまつな(愛媛・福岡・徳島) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) たけのこ(愛媛) にんじん(徳島・鹿児島・長崎) ごぼう(岡山・宮崎・青森) 熊本・北海道) 白菜(長崎) 熊本・大分・徳島) えのきたけ(愛媛・宮崎) エリンギ(香川・福岡・広島) カラマンダリン(愛媛) 清見タンゴール(愛媛) マッシュルーム(千葉) きくらげ(愛媛) わかめ(宮城)

※(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】

味のめぐり…日本の味のめぐり献立
 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

※週に1回程度みかんジュースが付きまます。
 ※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。
 松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>
 出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/index.html
 使用イラスト：株式会社アドム「5訂版食品図鑑」

