

令和6年5月予定献立表

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|--|---|---|--|---|
| <p>味めぐり【石川県】</p> <p>『じぶ煮』は、石川県が加賀藩と呼ばれていた江戸時代から大切に受け継がれてきた郷土料理です。旬の野菜、小麦粉をまぶした鶏肉、すだれ麩などを甘辛い煮汁で煮て、薬味にわさびを添えて仕上げます。江戸時代には、献上料理としてふるまわれていましたが、現在では家庭でのおもてなし料理など、ハレの日の料理として食べられています。</p> | <p>旬の魚・野菜・果物</p> | <p>1日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ベーコン、くきわかめ</p> <p>黄: ひめむぎパン、さとう、あぶら、こんにやく、じゃがいも</p> <p>緑: さやいんげん、しめじ、にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり</p> <p>エネルギー: 小 605kcal, 中 765kcal たんぱく質: 21.0g, 25.8g</p> | <p>2日 行事食…八十八夜(茶飯)</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、みそ、ふたにく、すりみ</p> <p>黄: こめ、じゃがいも、あぶら、ごま</p> <p>緑: ねぎ、りよくちや、にんじん、しいたけ、だいこん、たまねぎ、ごぼう</p> <p>エネルギー: 小 572kcal, 中 742kcal たんぱく質: 22.2g, 27.8g</p> | <p>3日</p> <p>けんぼうきねんび 憲法記念日</p> |
| <p>6日</p> <p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p> | <p>7日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ひらてん、こんぶ、だいたす、さば、とり、みそ</p> <p>黄: こめ、こんにやく、あぶら、さとう、でんぶん</p> <p>緑: さやいんげん、にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ</p> <p>エネルギー: 小 635kcal, 中 810kcal たんぱく質: 28.5g, 37.0g</p> | <p>8日</p> <p>赤: ナムル</p> <p>黄: こめ、ピーマン、さとう、あぶら、ごま</p> <p>緑: きくらげ、にんにく、キャベツ、たまねぎ、だいこん</p> <p>エネルギー: 小 567kcal, 中 730kcal たんぱく質: 21.9g, 27.2g</p> | <p>9日 旬…えんどうごはん</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ、とり、みそ</p> <p>黄: こめ、でんぶん、さとう、あぶら</p> <p>緑: えんどう、たまねぎ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、まっちゃん、キャベツ</p> <p>エネルギー: 小 604kcal, 中 770kcal たんぱく質: 22.7g, 28.5g</p> | <p>10日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、えび</p> <p>黄: まめパン、さとう、でんぶん、ごま、あぶら</p> <p>緑: きょうねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン、ピーマン、しめじ</p> <p>エネルギー: 小 606kcal, 中 767kcal たんぱく質: 27.2g, 34.0g</p> |
| <p>13日</p> <p>赤: いそあえ</p> <p>黄: こいわしのなんばんづつ</p> <p>緑: にごらたま</p> <p>エネルギー: 小 599kcal, 中 747kcal たんぱく質: 23.4g, 28.5g</p> | <p>14日 旬…そら豆のかき揚げ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、たまご、ひらてん、さとう、えび</p> <p>黄: さつまいも、さとう、あぶら、アーモンド</p> <p>緑: ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、そらまめ、たまねぎ、こまつな</p> <p>エネルギー: 小 615kcal, 中 779kcal たんぱく質: 21.8g, 31.3g</p> | <p>15日</p> <p>赤: パンサンスー</p> <p>黄: しゅうまい(小)2こ・(中)3こ</p> <p>緑: こくとうパン、あぶら、さとう、ごま</p> <p>エネルギー: 小 597kcal, 中 790kcal たんぱく質: 24.2g, 31.3g</p> | <p>16日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、うずらたまご、ごま</p> <p>黄: こめ、あぶら、さとう、でんぶん、はるさめ</p> <p>緑: きくらげ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、しょうが</p> <p>エネルギー: 小 597kcal, 中 791kcal たんぱく質: 25.8g, 32.1g</p> | <p>17日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ふたにく、たまご</p> <p>黄: パン、さとう、ちゅうかそば、でんぶん、あぶら、マスカットゼリー</p> <p>緑: たけのこ、みかん、きくらげ、ねぎ、きょうねぎ、もやし、にんじん、かぼちゃ</p> <p>エネルギー: 小 558kcal, 中 716kcal たんぱく質: 23.6g, 29.8g</p> |
| <p>20日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、きゅうり、チーズ</p> <p>黄: こめ、もちむぎ、あぶら、さとう、ごま</p> <p>緑: ねぎ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、さやいんげん</p> <p>エネルギー: 小 573kcal, 中 727kcal たんぱく質: 26.9g, 33.7g</p> | <p>21日 味めぐり…石川県</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、わかめ、あけどうふ、とりにく</p> <p>黄: こめ、さとう、でんぶん、あぶら</p> <p>緑: こむぎ、ごま、たけのこ、こまつな、にんじん、しいたけ、しょうが、キャベツ、きゅうり</p> <p>エネルギー: 小 603kcal, 中 786kcal たんぱく質: 26.7g, 33.8g</p> | <p>22日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、くきわかめ、ベーコン、わかめ、とりにく、みそ、たまご、こんにやく</p> <p>黄: こくとうパン、あぶら、さとう、ごま</p> <p>緑: にんじん、えだまめ、マッシュルーム、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン</p> <p>エネルギー: 小 586kcal, 中 716kcal たんぱく質: 24.5g, 30.0g</p> | <p>23日 とれたて感謝の日…新たなたまねぎのみそ汁</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき、みそ、わかめ、たまご、ホキ</p> <p>黄: こめ、じゃがいも、さとう、あぶら、ごま</p> <p>緑: にんじん、しいたけ、さやいんげん、にんじん、ねぎ、たまねぎ、しょうが</p> <p>エネルギー: 小 570kcal, 中 724kcal たんぱく質: 26.7g, 33.0g</p> | <p>24日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、ふたにく</p> <p>黄: パン、あぶら、さとう、スバゲティ</p> <p>緑: たまねぎ、にんじん、エリンギ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、かわちばんかん</p> <p>エネルギー: 小 582kcal, 中 739kcal たんぱく質: 23.0g, 28.4g</p> |
| <p>27日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、ベーコン、ホキ</p> <p>黄: こめ、ひよこまめ、あぶら、さとう、コーン</p> <p>緑: えだまめ、にんじん、エリンギ、レモン、マッシュルーム、チンゲンサイ、たまねぎ、セロリ</p> <p>エネルギー: 小 629kcal, 中 802kcal たんぱく質: 28.1g, 36.0g</p> | <p>28日 あまづつけ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、すりみ、わかめ、おのり、いか</p> <p>黄: こめ、あぶら、さとう、ごま</p> <p>緑: ねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、キャベツ、だいこん</p> <p>エネルギー: 小 559kcal, 中 750kcal たんぱく質: 22.2g, 30.1g</p> | <p>29日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、すりみ、わかめ、おのり、いか</p> <p>黄: こめ、あぶら、さとう、ごま</p> <p>緑: ねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、キャベツ、だいこん</p> <p>エネルギー: 小 586kcal, 中 747kcal たんぱく質: 29.0g, 35.9g</p> | <p>30日 かふうサラダ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ポークウイナー、とりにく、だいず</p> <p>黄: こめ、じゃがいも、さとう、あぶら、ごま</p> <p>緑: たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、パセリ、だいこん、こまつな</p> <p>エネルギー: 小 604kcal, 中 801kcal たんぱく質: 21.2g, 27.2g</p> | <p>31日</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、だいず</p> <p>黄: こめ、あぶら、さとう、でんぶん、ロード</p> <p>緑: たけのこ、ねぎ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、にら、キャベツ</p> <p>エネルギー: 小 567kcal, 中 721kcal たんぱく質: 23.7g, 29.0g</p> |

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・九州地方) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) さば(ノルウェー) いわし(鹿児島) えび(インドネシア) 豆腐(北海道) 厚揚げ(あげ) (カナダ) すり身・平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) ひよこ豆(アメリカ) 緑茶(日本・鹿児島) にら(高知・宮崎) じゃがいも(長崎・鹿児島・愛媛・北海道) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・徳島・大分・香川) にんじん(徳島・長崎・熊本・和歌山) こまつな(愛媛・福岡・徳島・長崎・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) かぼちゃ(ニュージーランド・鹿児島・中南米) しょうが(高知・熊本・愛媛) えんどう豆(和歌山・愛媛) そら豆(愛媛) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) ごぼう(岡山・青森・宮崎・鹿児島) くきわかめ(徳島) わかめ(宮城) 昆布(北海道) マッシュルーム(千葉県) 河内晩柑(愛媛) しめじ(香川・福岡・広島) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) 押しもち(愛媛)

※ (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品】
 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
 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

※ 月に4回程度みかんジュースがつかます。
 ※ 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/gakkoukyuusyoku.html

