



令和2年5月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日		
<p>学校給食で食べたい 我が家の献立</p> <p>ご家庭で食べられて いる献立を、学校給食に取り入れました。お楽しみに！</p>		<p>愛媛県の味めぐり</p> <p>今月は、愛媛県の味めぐりです。「おもぶり」は愛媛県の郷土料理で、お寿司より少し濃い目に味をつけた具を炊きたての白いご飯に混ぜたものです。「混ぜる」ことを方言で「もぶる」ということから、この名前がついたといわれています。他にも「もぶり飯」や「もぶり餅」などとも呼ばれます。</p> 		<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゅん さかな やさいくだもの</p> <p>かつお、にら、えんどうめ、たまねぎ、かわちぼんかん、新茶</p> 		<p>1日 行事食…八十八夜(茶飯)</p> <p>おこのみ、ちやめし、たまねぎのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.75kcal 23.0g 中 8.44kcal 28.1g</p>
<p>みどりの日</p>		<p>こどもの日</p>		<p>振替休日</p>		
<p>4日</p> <p>ケーキ、コーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.92kcal 25.8g 中 8.66kcal 32.7g</p>	<p>5日</p> <p>ひめむぎパン、カレーうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.11kcal 24.4g 中 7.74kcal 30.2g</p>	<p>6日</p> <p>もちむぎごはん、さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.03kcal 22.6g 中 7.66kcal 28.0g</p>	<p>7日</p> <p>こめこパン、ひじきスパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.97kcal 22.1g 中 7.59kcal 35.5g</p>	<p>8日 旬…えんどうごはん</p> <p>わかどりのからあげ、えんどうごはん、わかめじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.02kcal 23.2g 中 7.60kcal 28.2g</p>		
<p>11日</p> <p>ホキのレモン、コーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.92kcal 25.8g 中 8.66kcal 32.7g</p>	<p>12日</p> <p>ごまドレッシング、ひめむぎパン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.11kcal 24.4g 中 7.74kcal 30.2g</p>	<p>13日 旬…とう豆のかきあげ</p> <p>そらまめのかきあげ、ポイルキャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.03kcal 22.6g 中 7.66kcal 28.0g</p>	<p>14日</p> <p>ホキのケチャップいため、ヨーグルト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.43kcal 28.9g 中 8.29kcal 37.0g</p>	<p>15日</p> <p>きりぼしだいごんのちゅうかサラダ、マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.16kcal 26.5g 中 7.77kcal 32.7g</p>		
<p>18日 我が家の献立 最優秀作品</p> <p>とりものネギダレソテー、ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.47kcal 25.8g 中 8.32kcal 31.7g</p>	<p>19日</p> <p>こんぶサラダ、パン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.80kcal 28.1g 中 8.45kcal 34.7g</p>	<p>20日</p> <p>さばのみそに、むぎごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.08kcal 25.2g 中 7.56kcal 30.2g</p>	<p>21日</p> <p>くわがめのサラダ、パン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.32kcal 24.4g 中 7.91kcal 30.2g</p>	<p>22日</p> <p>いかのからあげ、(中)なっとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.82kcal 25.4g 中 7.91kcal 35.7g</p>		
<p>25日</p> <p>ホキのたつたあげ、ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.47kcal 28.6g 中 8.19kcal 35.4g</p>	<p>26日</p> <p>イタリアンサラダ、パン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.34kcal 25.9g 中 7.73kcal 30.7g</p>	<p>27日 味めぐり…愛媛県</p> <p>「りょう」でくぼる、こいわしのからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.27kcal 24.6g 中 7.84kcal 30.5g</p>	<p>28日</p> <p>ナムル、ことうパン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.16kcal 26.8g 中 7.80kcal 34.5g</p>	<p>29日</p> <p>しょうゆドレッシング、もちむぎごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.25kcal 21.0g 中 8.03kcal 26.0g</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・宮崎・鹿児島) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 煮干(愛媛) すり身・平天(北海道) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(鹿児島・長崎) 人参(徳島・長崎・熊本) 玉葱(愛媛) 大根(長崎・香川・熊本・愛媛・鹿児島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) キャベツ(愛媛・熊本・大分・愛知) こまつな(愛媛・福岡・宮崎) にら(高知・宮崎) ピーマン(宮崎・高知) 京ねぎ(鳥取・大分) ねぎ(香川・徳島・愛媛) しょうが(高知・熊本) にんにく(青森・愛媛・香川) セロリ(福岡・熊本・長野・静岡) ごぼう(岡山・北海道) そら豆(愛媛) ぶんど豆(愛媛・和歌山) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) ミントマト(愛媛・熊本・宮崎・香川) 河内晩柑(愛媛) 若布(宮城・岩手) 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

※ 週に1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。
 ※ 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>