



令和3年 5月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日 けんぽうきねんび 憲法記念日 ぎゅうにゅう たまご だし だいず めひかり 赤 ちくわめい とうふ こめ でんぶん 黄 あぶら じゃがいも さとう りよくちや ねぎ 緑 にんじん えのきたけ たまねぎ レモン キャベツ エネルギー たんぱく質 小 585kcal 25.6g 中 787kcal 32.7g	4日 みどりの日 ぎゅうにゅう わかめ ホキ あげどうふ 赤 ちくわめい とうふ こめ でんぶん 黄 あぶら じゃがいも さとう りよくちや ねぎ 緑 にんじん えのきたけ たまねぎ レモン キャベツ エネルギー たんぱく質 小 644kcal 29.5g 中 815kcal 36.3g	5日 こどもの日 ぎゅうにゅう とりにく ひらたん あげ 赤 ちくわめい とうふ こめ でんぶん 黄 あぶら じゃがいも さとう りよくちや ねぎ 緑 にんじん えのきたけ たまねぎ レモン キャベツ エネルギー たんぱく質 小 644kcal 30.3g 中 805kcal 36.5g	6日 行事食…八十八夜(茶飯) ホキのレモンに 赤 ちくわめい とうふ こめ でんぶん 黄 あぶら じゃがいも さとう りよくちや ねぎ 緑 にんじん えのきたけ たまねぎ レモン キャベツ エネルギー たんぱく質 小 636kcal 24.0g 中 803kcal 30.0g	7日 ぎゅうにゅう とりにく パーコン きわかめ 赤 ちくわめい とうふ こめ でんぶん 黄 あぶら じゃがいも さとう りよくちや ねぎ 緑 にんじん えのきたけ たまねぎ レモン キャベツ エネルギー たんぱく質 小 631kcal 24.3g 中 806kcal 29.1g
10日 めひかりフライ 赤 ちくわめい とうふ こめ でんぶん 黄 あぶら じゃがいも さとう りよくちや ねぎ 緑 にんじん えのきたけ たまねぎ レモン キャベツ エネルギー たんぱく質 小 585kcal 25.6g 中 787kcal 32.7g	11日 旬…とう豆のうま煮 ホキのなんばんづけ 赤 ちくわめい とうふ こめ でんぶん 黄 あぶら じゃがいも さとう りよくちや ねぎ 緑 にんじん えのきたけ たまねぎ レモン キャベツ エネルギー たんぱく質 小 644kcal 29.5g 中 815kcal 36.3g	12日 アーモンド コーン サラダ 赤 ちくわめい とうふ こめ でんぶん 黄 あぶら じゃがいも さとう りよくちや ねぎ 緑 にんじん えのきたけ たまねぎ レモン キャベツ エネルギー たんぱく質 小 644kcal 30.3g 中 805kcal 36.5g	13日 旬…えんどうごはん わかどりのからあげ 赤 ちくわめい とうふ こめ でんぶん 黄 あぶら じゃがいも さとう りよくちや ねぎ 緑 にんじん えのきたけ たまねぎ レモン キャベツ エネルギー たんぱく質 小 589kcal 23.6g 中 771kcal 28.3g	14日 ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく 赤 ちくわめい とうふ こめ でんぶん 黄 あぶら じゃがいも さとう りよくちや ねぎ 緑 にんじん えのきたけ たまねぎ レモン キャベツ エネルギー たんぱく質 小 661kcal 21.1g 中 841kcal 25.4g
17日 ホキのアーモンドあげ 赤 ちくわめい とうふ こめ でんぶん 黄 あぶら じゃがいも さとう りよくちや ねぎ 緑 にんじん えのきたけ たまねぎ レモン キャベツ エネルギー たんぱく質 小 661kcal 27.3g 中 842kcal 34.2g	18日 かふう サラダ 赤 ちくわめい とうふ こめ でんぶん 黄 あぶら じゃがいも さとう りよくちや ねぎ 緑 にんじん えのきたけ たまねぎ レモン キャベツ エネルギー たんぱく質 小 590kcal 24.1g 中 744kcal 29.7g	19日 じゃがいもといかのケチャップいため 赤 ちくわめい とうふ こめ でんぶん 黄 あぶら じゃがいも さとう りよくちや ねぎ 緑 にんじん えのきたけ たまねぎ レモン キャベツ エネルギー たんぱく質 小 599kcal 22.9g 中 757kcal 27.9g	20日 さばのみそに 赤 ちくわめい とうふ こめ でんぶん 黄 あぶら じゃがいも さとう りよくちや ねぎ 緑 にんじん えのきたけ たまねぎ レモン キャベツ エネルギー たんぱく質 小 634kcal 25.2g 中 805kcal 31.8g	21日 味めぐり…長崎県 ひめむぎパン フルーツ あえ 赤 ちくわめい とうふ こめ でんぶん 黄 あぶら じゃがいも さとう りよくちや ねぎ 緑 にんじん えのきたけ たまねぎ レモン キャベツ エネルギー たんぱく質 小 614kcal 27.1g 中 770kcal 34.1g
24日 ごまドレッシング サラダ 赤 ちくわめい とうふ こめ でんぶん 黄 あぶら じゃがいも さとう りよくちや ねぎ 緑 にんじん えのきたけ たまねぎ レモン キャベツ エネルギー たんぱく質 小 699kcal 24.3g 中 913kcal 29.9g	25日 味めぐり…新たまねぎ しんたまねぎとえびのチーズやき 赤 ちくわめい とうふ こめ でんぶん 黄 あぶら じゃがいも さとう りよくちや ねぎ 緑 にんじん えのきたけ たまねぎ レモン キャベツ エネルギー たんぱく質 小 594kcal 23.1g 中 745kcal 29.1g	26日 とりにくのトマトソースかけ 赤 ちくわめい とうふ こめ でんぶん 黄 あぶら じゃがいも さとう りよくちや ねぎ 緑 にんじん えのきたけ たまねぎ レモン キャベツ エネルギー たんぱく質 小 601kcal 25.2g 中 757kcal 30.2g	27日 ホキのりよくちやころもあげ 赤 ちくわめい とうふ こめ でんぶん 黄 あぶら じゃがいも さとう りよくちや ねぎ 緑 にんじん えのきたけ たまねぎ レモン キャベツ エネルギー たんぱく質 小 654kcal 30.8g 中 829kcal 38.3g	28日 ぎゅうにゅう あげ とりにく ホキ たまご 赤 ちくわめい とうふ こめ でんぶん 黄 あぶら じゃがいも さとう りよくちや ねぎ 緑 にんじん えのきたけ たまねぎ レモン キャベツ エネルギー たんぱく質 小 629kcal 28.9g 中 792kcal 36.6g
31日 しんたまねぎとえびのチーズやき 赤 ちくわめい とうふ こめ でんぶん 黄 あぶら じゃがいも さとう りよくちや ねぎ 緑 にんじん えのきたけ たまねぎ レモン キャベツ エネルギー たんぱく質 小 656kcal 23.2g 中 851kcal 29.4g	<div style="border: 2px solid pink; padding: 10px; text-align: center;"> <p>味めぐり(長崎県)</p> <p>今月の味めぐりは、長崎県です。 「長崎ちゃんぽん」は、豚肉や魚介類、ネギなどの野菜を具とした麺料理です。 明治時代中ごろに、中華料理店の中国出身の店主が、長崎県に訪れていた中国人留学生たちに、「安く栄養のある食事を提供したい。」と考え作られました。 故郷の福建省の料理をベースに考え出したのが「ちゃんぽん」の発祥とされています。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>ちゃんぽん</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>長崎県</p>  </div> </div> </div>			

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・四国) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(日本) いわし(香川) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 魚そうめん・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(宮城) じゃがいも(長崎・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(徳島・熊本・長崎) そら豆(愛媛) えんどう豆(愛媛・和歌山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・大分・福岡・徳島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ごぼう(岡山・宮崎・熊本・北海道) たけのこ(愛媛) だいこん(長崎・香川・大分・鹿児島) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) にら(高知・宮崎・愛媛) 里芋(大分) 河内晩柑(愛媛) えのき茸(愛媛・宮崎) しめじ(香川) しいたけ(九州) きくらげ(松山) マッシュルーム(千葉) 茶(愛媛・宮崎) きわかめ(徳島・岩手)

※ (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
 とれたて感謝の日…松山産の食材を生かした献立
 …南調理場独自献立

※ 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>