

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
<p>3日</p> <p>けんぽうきねんび 憲法記念日</p> <p>ぎゆうにゆう あげぶたにく さば こめ でんぶん さとう</p> <p>みそ のり</p> <p>ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 24.5g 中 757kcal 31.1g</p>	<p>4日</p> <p>みどりの日</p> <p>ぎゆうにゆう とりにく ベーコン くきわかめ</p> <p>チーズ ごまあぶら</p> <p>パン じゃがいも さとう あぶら こんにやく きやいんげん にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ</p> <p>チーズ ごまあぶら</p> <p>パン じゃがいも さとう あぶら こんにやく きやいんげん にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 653kcal 27.0g 中 814kcal 31.8g</p>	<p>5日</p> <p>こどもの日</p> <p>ぎゆうにゆう みそ だいたい とうふ ぶたにく ごめ</p> <p>チーズ ごまあぶら</p> <p>かふう サラダ マーボー 豆腐</p> <p>ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 582kcal 23.4g 中 735kcal 28.8g</p>	<p>6日</p> <p>ぎゆうにゆう ぶたにく ごんぶ</p> <p>こんぶ サラダ パン じゃがいも あぶら くるごとう さとう</p> <p>カレー ビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 658kcal 27.1g 中 815kcal 33.2g</p>	<p>7日 行事食…八十八夜(茶飯)</p> <p>かりかり がんと ちやめし たまねぎの みそしる</p> <p>ぎゆうにゆう わかめ じゃこすりみ たまご まぐろ こめ でんぶん ごま あぶら ごま コーンフレーク りよくちや しょうが ねぎ きくらげ にんじん えのきたけ たまねぎ ごぼう えだまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 630kcal 21.2g 中 799kcal 25.9g</p>
<p>10日</p> <p>さばのみそに いそあえ</p> <p>さば こめ でんぶん さとう</p> <p>みそ のり</p> <p>ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 24.5g 中 757kcal 31.1g</p>	<p>11日</p> <p>ぎゆうにゆう とりにく ベーコン くきわかめ</p> <p>チーズ ごまあぶら</p> <p>パン じゃがいも さとう あぶら こんにやく きやいんげん にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ</p> <p>チーズ ごまあぶら</p> <p>パン じゃがいも さとう あぶら こんにやく きやいんげん にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 653kcal 27.0g 中 814kcal 31.8g</p>	<p>12日</p> <p>ぎゆうにゆう みそ だいたい とうふ ぶたにく ごめ</p> <p>チーズ ごまあぶら</p> <p>かふう サラダ マーボー 豆腐</p> <p>ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 582kcal 23.4g 中 735kcal 28.8g</p>	<p>13日</p> <p>ぎゆうにゆう わかめ ひじき</p> <p>こんぶ サラダ こめこパン あぶら さとう スパゲティ アーモンド</p> <p>ひじき スパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 25.2g 中 839kcal 33.7g</p>	<p>14日 旬…そら豆のかきあげ</p> <p>そらめめのかきあげ すもの ごはん すましる</p> <p>ぎゆうにゆう わかめ えび たまご にぼし こめ ごま あぶら さとう</p> <p>そらめめのかきあげ すもの ごはん すましる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 620kcal 23.9g 中 792kcal 29.9g</p>
<p>17日</p> <p>ごまドレッシング サラダ もちむぎ ごはん</p> <p>さとう ごま</p> <p>こまつな キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 650kcal 23.9g 中 842kcal 29.9g</p>	<p>18日</p> <p>ぎゆうにゆう ぶたにく ごうやどうふ うずらたまご</p> <p>にぼし ごまあぶら</p> <p>パン くるごとう あぶら さとう でんぶん きくらげ キャベツ だいこん たまねぎ たけのこ にんじん しょうが</p> <p>ナムル ごまあぶら</p> <p>こごたな ことうパン ごうやどうふ ちゅうかいだめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 617kcal 28.5g 中 776kcal 31.6g</p>	<p>19日 旬…えんどうごはん</p> <p>わかどりのからあげ おひたし えんどう ごはん わかたけ じる</p> <p>ぎゆうにゆう わかめ とりにく</p> <p>えんどう ごま たまご キャベツ</p> <p>えんどう ごま たまご キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 22.5g 中 760kcal 26.9g</p>	<p>20日</p> <p>じゃがいもといかの ケチャップいため パン にらたま スープ かわちばんかん</p> <p>ぎゆうにゆう たまご とうふ いか</p> <p>パン でんぶん じゃがいも あぶら さとう</p> <p>にんじん セロリ にら たまねぎ えだまめ かわちばんかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 27.0g 中 759kcal 33.2g</p>	<p>21日</p> <p>ぎゆうにゆう ひらてん ひじき いわし いwash とりにく ヨーグルト だいたい ごま あぶら さとう こんにやく でんぶん にんじん たまねぎ</p> <p>こいわしの なんぼんづけ ヨーグルト</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 734kcal 28.3g 中 895kcal 34.1g</p>
<p>24日</p> <p>かわり きんぴら もちむぎ ごはん</p> <p>ひらてん くきわかめ</p> <p>こめ もちむぎ さとう あぶら こんにやく</p> <p>ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう しめじ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 25.1g 中 792kcal 31.2g</p>	<p>25日 味めぐり…長崎県</p> <p>ひめむぎパン フルーツ あえ ちゃんぼん だいたいとこにぼしのあげに</p> <p>ぎゆうにゆう えび いか ぶたにく</p> <p>にぼし だいたい</p> <p>ひめむぎパン でんぶん ちゅうかさば あぶら ごま さとう</p> <p>キャベツ たまねぎ もやし たけのこ にんじん ねぎ きくらげ</p> <p>もも パイナップル みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 27.1g 中 770kcal 34.1g</p>	<p>26日</p> <p>ホキの アーモンドあげ チキンピラフ クリーム スープ</p> <p>たまご ホキ</p> <p>こめ あぶら じゃがいも アーモンド ごま ごま</p> <p>マッシュルーム えだまめ にんじん たまねぎ チンゲンサイ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 661kcal 27.3g 中 842kcal 34.2g</p>	<p>27日</p> <p>ジャム とりにくの トマトソースに パン やさいたっぷり スープ</p> <p>ぎゆうにゆう とりにく</p> <p>パン いんげんまめ もちむぎ さとう あぶら</p> <p>たまねぎ キャベツ にんじん セロリ かぼちゃ マッシュルーム トマトピューレー</p> <p>いちごジャム</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 618kcal 28.7g 中 775kcal 35.4g</p>	<p>28日 とれたて感謝の日… 新たまねぎ</p> <p>しんたまねぎの かきあげ つくだに ごはん けんちんじる</p> <p>ぎゆうにゆう やきどうふ とりにく えび ごめ ごまあぶら こんにやく あぶら ごま ごま ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ コーン</p> <p>新たまねぎ かきあげ ごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 658kcal 23.5g 中 816kcal 28.8g</p>
<p>31日</p> <p>(中)なつとう ホキの りよくちやころもあげ ごはん はちはい 豆腐</p> <p>ホキ たまご なつとう</p> <p>こめ さとう あぶら</p> <p>ねぎ にんじん しいたけ しょうが りよくちや</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 641kcal 30.1g 中 851kcal 40.6g</p>	<p>味のめぐり(長崎県)</p> <p>今月の味めぐりは、長崎県です。 「長崎ちゃんぼん」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、長崎県を訪れていた中国人 留学生たちに、「安く栄養のある食事を提供したい。」と、考えられました。 故郷の福建省での料理をベースに考え出したのが「ちゃんぼん」の発祥とされています。</p> <p>ちゃんぼん 長崎県</p> <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しん かな やさい くだもの かつお そらめ たまねぎ にら えんどうまめ 新茶 かわちばんかん</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・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) 押しもち麦(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) くきわかめ(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】

味のめぐり…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

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>