



# 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
-----	-----	-----	-----	-----

### 学校給食で食べたい 我が家の献立

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！

### 愛媛県の味めぐり

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。

### 旬の魚・野菜・果物

しん かな やさい くだもの

かつお 新茶 かわちぼんかん えんどうまめ そらまめ たまねぎ にら

1日 行事食…八十八夜(茶飯)

赤	おのみ	たんぱく質
黄	ちやめし	たんぱく質
緑	たまねぎのみそ汁	たんぱく質

エネルギー	たんぱく質
小 679kcal	23.1g
中 849kcal	28.2g

## みどりの日

## こどもの日

## 振替休日

7日

赤	ごはん	たんぱく質
黄	ひじき	たんぱく質
緑	さやいんげん	たんぱく質

エネルギー	たんぱく質
小 596kcal	28.1g
中 758kcal	35.5g

8日 旬…えんどうごはん

赤	わかどりのアーモンドあげ	たんぱく質
黄	さんしょくあえ	たんぱく質
緑	えんどうごはん	たんぱく質

エネルギー	たんぱく質
小 598kcal	25.4g
中 755kcal	31.1g

11日

赤	ホキのレモン汁	たんぱく質
黄	チキンピラフ	たんぱく質
緑	たまねぎにんじんえだまめ	たんぱく質

エネルギー	たんぱく質
小 618kcal	26.4g
中 798kcal	33.9g

12日

赤	ヨーグルト	たんぱく質
黄	ひめむぎパン	たんぱく質
緑	カレーうどん	たんぱく質

エネルギー	たんぱく質
小 621kcal	24.1g
中 781kcal	28.2g

13日 旬…そら豆のかきあげ

赤	そらまめのかきあげ	たんぱく質
黄	つくだに	たんぱく質
緑	もちむぎごはん	たんぱく質

エネルギー	たんぱく質
小 615kcal	24.4g
中 782kcal	30.5g

14日

赤	ホキのケチャップ汁	たんぱく質
黄	パン	たんぱく質
緑	きなこめ	たんぱく質

エネルギー	たんぱく質
小 635kcal	29.4g
中 812kcal	38.3g

15日

赤	きりぼしだいごんのちゅうかサラダ	たんぱく質
黄	ごはん	たんぱく質
緑	マーボー豆腐	たんぱく質

エネルギー	たんぱく質
小 621kcal	26.3g
中 776kcal	32.1g

18日 我が家の献立 最優秀作品

赤	とりもものネギタレソテー	たんぱく質
黄	ごはん	たんぱく質
緑	ちゅうかスープ	たんぱく質

エネルギー	たんぱく質
小 671kcal	26.0g
中 838kcal	32.0g

19日

赤	こんぶサラダ	たんぱく質
黄	パン	たんぱく質
緑	カレーピラフ	たんぱく質

エネルギー	たんぱく質
小 683kcal	28.2g
中 852kcal	34.8g

20日

赤	さばのみそ汁	たんぱく質
黄	いそあえ	たんぱく質
緑	けんちん汁	たんぱく質

エネルギー	たんぱく質
小 609kcal	25.3g
中 756kcal	30.2g

21日

赤	きわかめのサラダ	たんぱく質
黄	パン	たんぱく質
緑	とりじゃが	たんぱく質

エネルギー	たんぱく質
小 631kcal	24.4g
中 790kcal	30.2g

22日

赤	いかのフリッター	たんぱく質
黄	ごはん	たんぱく質
緑	すまし汁	たんぱく質

エネルギー	たんぱく質
小 646kcal	26.7g
中 862kcal	37.3g

25日

赤	ホキのたつたあげ	たんぱく質
黄	ごはん	たんぱく質
緑	ごもくに	たんぱく質

エネルギー	たんぱく質
小 647kcal	28.6g
中 819kcal	35.4g

26日

赤	イタリアンサラダ	たんぱく質
黄	パン	たんぱく質
緑	オムレツ	たんぱく質

エネルギー	たんぱく質
小 634kcal	25.9g
中 773kcal	30.7g

27日 味めぐり…愛媛県

赤	「りょう」でくぼる	たんぱく質
黄	こいわしのからあげ	たんぱく質
緑	おもぶり	たんぱく質

エネルギー	たんぱく質
小 593kcal	24.7g
中 755kcal	31.0g

28日

赤	ナムル	たんぱく質
黄	ことうパン	たんぱく質
緑	ちゅうかい汁	たんぱく質

エネルギー	たんぱく質
小 619kcal	27.3g
中 784kcal	35.1g

29日

赤	しょうゆドレッシング	たんぱく質
黄	ごはん	たんぱく質
緑	ハヤシライス(ルウ)	たんぱく質

エネルギー	たんぱく質
小 624kcal	21.1g
中 803kcal	26.0g

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) 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) ミニトマト(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

※ 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/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>