



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>憲法記念日</p> <p>きゅうにゅう たまご ひらてん わかめ えび とうふ たまご ごめ まぐろ こめ でんぶ ふ あぶら あぶら ごま ユニオンフレーク りよくちゃ 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>4日</p> <p>みどりの日</p> <p>きゅうにゅう わかめ えび たまご たまご とりにく とりにく ぶたにく とりにく</p> <p>ごめ もちむぎ さとう あぶら ごんにやく 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 626kcal 24.4g 中 800kcal 30.6g</p>	<p>5日</p> <p>こどもの日</p> <p>きゅうにゅう わかめ えび たまご たまご とりにく とりにく ぶたにく とりにく</p> <p>ごめ もちむぎ さとう あぶら ごんにやく 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 619kcal 30.3g 中 785kcal 38.6g</p>	<p>6日 行事食…八十八夜(茶飯)</p> <p>かりかり がんも ちやめし たまねぎのみそ汁 エネルギー たんぱく質 小 630kcal 21.2g 中 799kcal 25.9g</p>	<p>7日</p> <p>きゅうにゅう とりにく わかめ ペーコン とうふ きわかめ ごめ さとう こめ あぶら ふ あぶら ごま ユニオンフレーク りよくちゃ 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 632kcal 24.3g 中 807kcal 29.1g</p>	<p>8日</p> <p>きゅうにゅう とりにく わかめ ペーコン とうふ きわかめ ごめ さとう こめ あぶら ふ あぶら ごま ユニオンフレーク りよくちゃ 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 632kcal 24.3g 中 807kcal 29.1g</p>
<p>10日</p> <p>かわり きんぴら もちむぎ おやこ ごはん どんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 25.3g 中 792kcal 31.2g</p>	<p>11日 旬…そら豆のかきあげ</p> <p>そらめめのかきあげ ごはん すまし汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 24.4g 中 800kcal 30.6g</p>	<p>12日 味めぐり…長崎県</p> <p>フルーツ あえ ごめこパン ちゃんぼん だいずとこにぼしのあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 619kcal 30.3g 中 785kcal 38.6g</p>	<p>13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 じり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 589kcal 23.6g 中 771kcal 28.3g</p>	<p>14日</p> <p>ごまドレッシング サラダ かわちばんかん ごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 648kcal 19.9g 中 836kcal 24.8g</p>	<p>15日</p> <p>きゅうにゅう とりにく わかめ ペーコン とうふ きわかめ ごめ さとう こめ あぶら ふ あぶら ごま ユニオンフレーク りよくちゃ 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 632kcal 24.3g 中 807kcal 29.1g</p>
<p>17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>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 25.3g 中 792kcal 31.2g</p>	<p>18日</p> <p>かふう サラダ ごはん マーボー どうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 24.7g 中 751kcal 30.5g</p>	<p>19日</p> <p>じゃがいもといかの ケチャップいため ヨーグルト ごはん にらたま スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 645kcal 25.3g 中 826kcal 30.2g</p>	<p>20日</p> <p>さばのみそに いそあえ ごはん さわかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 589kcal 23.6g 中 771kcal 28.3g</p>	<p>21日</p> <p>コーン サラダ ひめむぎパン ひじき スパゲティ トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 643kcal 27.2g 中 803kcal 32.3g</p>	<p>22日</p> <p>きゅうにゅう とりにく わかめ ペーコン とうふ きわかめ ごめ さとう こめ あぶら ふ あぶら ごま ユニオンフレーク りよくちゃ 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 632kcal 24.3g 中 807kcal 29.1g</p>
<p>24日</p> <p>こんぶ サラダ ゼリー もちむぎ カレー ごはん (ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 669kcal 27.3g 中 851kcal 26.4g</p>	<p>25日 どれだて感謝の日… 新たまねぎ</p> <p>しんたまねぎのかきあげ ごはん けんちん汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 658kcal 23.5g 中 816kcal 28.8g</p>	<p>26日</p> <p>なまの ナムル ごさかな ごはん ちゅうどうふの ちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 26.2g 中 777kcal 33.4g</p>	<p>27日</p> <p>ホキのりよくちや ころもあげ (中)なつとう ごはん はちはい どうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 641kcal 30.1g 中 851kcal 40.6g</p>	<p>28日</p> <p>チーズ トリにくの トマトソースに ことうパン やさいたっぷり スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 670kcal 32.4g 中 820kcal 39.5g</p>	<p>29日</p> <p>きゅうにゅう とりにく わかめ ペーコン とうふ きわかめ ごめ さとう こめ あぶら ふ あぶら ごま ユニオンフレーク りよくちゃ 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 632kcal 24.3g 中 807kcal 29.1g</p>
<p>31日</p> <p>こいわしのからあげ レモンふうみづけ ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 26.3g 中 803kcal 33.0g</p>	<p>あし ながさき けん 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>あし ながさき けん ちゃんぼん 長崎県</p> <p>あし ながさき けん 旬の魚・野菜・果物</p> <p>かつお そらめ たまねぎ にら えんどうめ 新茶</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・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
どれだて感謝の日…松山産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/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>