



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。「おぼり」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>かつお、にら、そらめ、えんどうめ、たまねぎ、かわちばんかん、新茶</p> 		<p>1日 旬…ぞら豆のかきあげ</p> <p>そらめのかきあげ、つくだに、もちむぎごはん、さわにわん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 782kcal</td><td>30.5g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	24.4g	中 782kcal	30.5g																		
エネルギー	たんぱく質																														
小 615kcal	24.4g																														
中 782kcal	30.5g																														
<p>4日 みどりの日</p>		<p>5日 こどもの日</p>		<p>6日 振替休日</p>																											
<p>11日 我が家の献立 最優秀作品</p> <p>とりもものネギタレソテー、ごはん、ちゅうかスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 671kcal</td><td>26.0g</td></tr> <tr><td>中 838kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 671kcal	26.0g	中 838kcal	32.0g	<p>12日 旬…えんどうごはん</p> <p>わかどりのからあげ、さんしょくあえ、えんどうごはん、わかめじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 568kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 719kcal</td><td>28.8g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 568kcal	23.6g	中 719kcal	28.8g	<p>13日</p> <p>こめこパン、ひじきスパゲティ、トマト</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 599kcal</td><td>28.2g</td></tr> <tr><td>中 849kcal</td><td>28.2g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	28.2g	中 849kcal	28.2g	<p>14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> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 679kcal</td><td>23.1g</td></tr> <tr><td>中 849kcal</td><td>28.2g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 679kcal	23.1g	中 849kcal	28.2g
エネルギー	たんぱく質																														
小 671kcal	26.0g																														
中 838kcal	32.0g																														
エネルギー	たんぱく質																														
小 568kcal	23.6g																														
中 719kcal	28.8g																														
エネルギー	たんぱく質																														
小 599kcal	28.2g																														
中 849kcal	28.2g																														
エネルギー	たんぱく質																														
小 679kcal	23.1g																														
中 849kcal	28.2g																														
<p>18日</p> <p>いかのフリッター、すだちふうみづけ、ごはん、すましじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 646kcal</td><td>26.7g</td></tr> <tr><td>中 823kcal</td><td>34.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 646kcal	26.7g	中 823kcal	34.1g	<p>19日</p> <p>さばのみそに、いそあえ、ごはん、けんちんじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 719kcal</td><td>28.8g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	25.3g	中 719kcal	28.8g	<p>20日</p> <p>ごまドレッシング、ヨーグルト、ひめむぎパン、カレーうどん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 621kcal</td><td>26.3g</td></tr> <tr><td>中 776kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	26.3g	中 776kcal	32.1g	<p>21日</p> <p>ホキのレモン、チキンピラフ、コーンスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 618kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 798kcal</td><td>33.9g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	26.4g	中 798kcal	33.9g
エネルギー	たんぱく質																														
小 646kcal	26.7g																														
中 823kcal	34.1g																														
エネルギー	たんぱく質																														
小 609kcal	25.3g																														
中 719kcal	28.8g																														
エネルギー	たんぱく質																														
小 621kcal	26.3g																														
中 776kcal	32.1g																														
エネルギー	たんぱく質																														
小 618kcal	26.4g																														
中 798kcal	33.9g																														
<p>25日</p> <p>しょうゆドレッシング、サラダ、もちむぎごはん、ハヤシライス(ルー)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 624kcal</td><td>21.1g</td></tr> <tr><td>中 803kcal</td><td>26.0g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 624kcal	21.1g	中 803kcal	26.0g	<p>26日</p> <p>ホキのたつたあげ、ごまあえ、ごはん、ごもくに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 647kcal</td><td>28.6g</td></tr> <tr><td>中 819kcal</td><td>35.4g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 647kcal	28.6g	中 819kcal	35.4g	<p>27日</p> <p>イタリアンサラダ、パン、クリームスープ、オムレツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 634kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 773kcal</td><td>30.7g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 634kcal	25.9g	中 773kcal	30.7g	<p>28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、キャベツのおひたし、おぼり、ぶたじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>24.7g</td></tr> <tr><td>中 755kcal</td><td>31.0g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	24.7g	中 755kcal	31.0g
エネルギー	たんぱく質																														
小 624kcal	21.1g																														
中 803kcal	26.0g																														
エネルギー	たんぱく質																														
小 647kcal	28.6g																														
中 819kcal	35.4g																														
エネルギー	たんぱく質																														
小 634kcal	25.9g																														
中 773kcal	30.7g																														
エネルギー	たんぱく質																														
小 593kcal	24.7g																														
中 755kcal	31.0g																														
<p>29日</p> <p>きわかめのサラダ、パン、じゃがいものベーコン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 631kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 790kcal</td><td>30.2g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 631kcal	24.4g	中 790kcal	30.2g	<p>30日</p> <p>きゅうにゅう、あげ、わかめ、みそ、たまご、あおのり、えび、すりみ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 683kcal</td><td>28.2g</td></tr> <tr><td>中 846kcal</td><td>34.7g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 683kcal	28.2g	中 846kcal	34.7g	<p>31日</p> <p>ぎゅうにゅう、あげ、わかめ、みそ、たまご、あおのり、えび、すりみ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 683kcal</td><td>28.2g</td></tr> <tr><td>中 846kcal</td><td>34.7g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 683kcal	28.2g	中 846kcal	34.7g								
エネルギー	たんぱく質																														
小 631kcal	24.4g																														
中 790kcal	30.2g																														
エネルギー	たんぱく質																														
小 683kcal	28.2g																														
中 846kcal	34.7g																														
エネルギー	たんぱく質																														
小 683kcal	28.2g																														
中 846kcal	34.7g																														

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>