



# 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
<b>3日</b> <b>憲法記念日</b> <p>ぎゅうにゅう ぎゅうにく</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 650kcal 21.8g 中 840kcal 27.4g</p>	<b>4日</b> <b>みどりの日</b> <p>ぎゅうにゅう とりにく ベーコン くきわかめ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 653kcal 27.0g 中 814kcal 31.8g</p>	<b>5日</b> <b>こどもの日</b> <p>ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 587kcal 23.3g 中 769kcal 28.0g</p>	<b>6日</b> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 658kcal 27.1g 中 815kcal 33.2g</p>	<b>7日 行事食…八十八夜(茶飯)</b> <p>かりかり がんも</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 630kcal 21.2g 中 799kcal 29.9g</p>
<b>10日</b> <p>ごまドレッシング サラダ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 650kcal 21.8g 中 840kcal 27.4g</p>	<b>11日</b> <p>チーズ きわかめの サラダ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 653kcal 27.0g 中 814kcal 31.8g</p>	<b>12日 旬…えんどうごはん</b> <p>わかどりのからあげ おひたし</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 587kcal 23.3g 中 769kcal 28.0g</p>	<b>13日</b> <p>アーモンド サラダ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 644kcal 30.3g 中 805kcal 36.5g</p>	<b>14日 旬…そら豆のかきあげ</b> <p>そらめめのかきあげ すもの</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 620kcal 23.9g 中 792kcal 29.9g</p>
<b>17日</b> <p>さばのみそに いそあえ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 634kcal 25.0g 中 806kcal 31.7g</p>	<b>18日</b> <p>ナムル こどうパン</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 26.7g 中 776kcal 34.4g</p>	<b>19日</b> <p>こいわしのからあげ レモンふうみづけ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 26.7g 中 802kcal 32.8g</p>	<b>20日</b> <p>じゃがいもといかの ケチャップいため</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 27.0g 中 757kcal 33.1g</p>	<b>21日</b> <p>かふう サラダ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 639kcal 26.6g 中 815kcal 32.2g</p>
<b>24日</b> <p>かわり きんぴら</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 27.1g 中 807kcal 33.4g</p>	<b>25日 味めぐり…長崎県</b> <p>フルーツ あえ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 27.1g 中 770kcal 34.1g</p>	<b>26日</b> <p>ホキの ころもあげ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 643kcal 26.7g 中 819kcal 33.4g</p>	<b>27日</b> <p>とりにくの トマトソースに</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 618kcal 28.7g 中 775kcal 35.4g</p>	<b>28日 どれたて感謝の日… 新たまねぎ</b> <p>しんたまねぎの かきあげ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 658kcal 23.5g 中 816kcal 28.8g</p>
<b>31日</b> <p>ホキの りよくちやころもあげ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 641kcal 30.1g 中 851kcal 40.6g</p>	<div style="border: 2px solid pink; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>あじ ながさき けん 味めぐり(長崎県)</b></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><b>ちゃんぽん</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ながさきけん <b>長崎県</b></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) なら(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】

味めぐり…日本の味めぐり  
旬…旬の食材を生かした献立  
どれたて感謝の日…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>