



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。</p>		<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな やさい くだもの</p> <p>かつお 新茶 かわちぼんかん えんどうまめ たまねぎ なら そらまめ</p>		<p>1日 行事食…八十八夜(茶飯)</p> <p>おこのみ ちやめし たまねぎのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 679kcal 23.1g 中 849kcal 28.2g</p>
<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>「のら倶楽部協会」から久米で採れた野菜が納入されます。今月は、たまねぎ(1、8、11、12、13、14、15、19、21、26日)です。</p>		
<p>11日</p> <p>ホキのレモンに チキンピラフ コーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 618kcal 26.4g 中 798kcal 33.9g</p>	<p>12日 旬…とう豆のかきあげ</p> <p>そらまめのかきあげ つくだに ポイルやさい</p> <p>ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 618kcal 24.2g 中 782kcal 29.6g</p>	<p>13日</p> <p>ホキのケチャップいため ぎょうざ</p> <p>ごはん やさいたっぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 24.6g 中 778kcal 31.5g</p>	<p>14日</p> <p>こまドレッシングサラダ パン</p> <p>カレーうどん トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 623kcal 23.8g 中 776kcal 29.1g</p>	<p>15日</p> <p>きりぼしだいごんのちゅうかサラダ ヨーグルト</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 670kcal 28.8g 中 847kcal 34.6g</p>		
<p>18日 我が家の献立 最優秀作品</p> <p>とりものネギダレソテー</p> <p>ごはん ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 647kcal 25.9g 中 833kcal 31.8g</p>	<p>19日</p> <p>こんぶサラダ パン</p> <p>カレービーンズ かわちぼんかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 683kcal 28.2g 中 852kcal 34.8g</p>	<p>20日</p> <p>さばのみそに</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 25.3g 中 778kcal 30.2g</p>	<p>21日</p> <p>くわかめのサラダ</p> <p>ごはん じゃがいもペーコンに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 623kcal 23.8g 中 772kcal 29.7g</p>	<p>22日</p> <p>いかのてんぷら (中)なつとう すだちふうみづけ</p> <p>ごはん すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 643kcal 26.7g 中 862kcal 37.3g</p>		
<p>25日</p> <p>ホキのたつたあげ</p> <p>ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 647kcal 25.9g 中 819kcal 35.4g</p>	<p>26日</p> <p>コーンサラダ パン</p> <p>クリームスープ オムレツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 634kcal 25.9g 中 773kcal 30.7g</p>	<p>27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</p> <p>おもぶり ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 593kcal 24.7g 中 755kcal 31.0g</p>	<p>28日 クロスサービスとのコラボメニュー</p> <p>スパイシーチキンポイルキャベツ</p> <p>ごはん たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 619kcal 26.5g 中 783kcal 32.7g</p>	<p>29日</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ</p> <p>もちむぎごはん ハヤシライス(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 21.1g 中 803kcal 26.0g</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・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) なら(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

※ 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>