



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

しゅん さかな やさいくだもの

かつお 新茶
かわちばんかん
えんどうめ
たまねぎ
にら そらめ

1日 行事食…八十八夜(茶飯)

おこのみでん
ポイルキャベツ
ちやめし
たまねぎのみそしる

エネルギー	たんぱく質
小 625kcal	22.4g
中 795kcal	27.3g

みどりの日

こどもの日

振替休日

8日 旬…えんどうごはん

わかどりのからあげ
アーモンドあえ
えんどうごはん
わかめじる

エネルギー	たんぱく質
小 587kcal	24.8g
中 754kcal	31.2g

11日

ホキのレモン汁
チキンピラフ
コーンスープ

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

5日

ごまドレッシング
ヨーグルト
サラダ
ごはん
カレーうどん

エネルギー	たんぱく質
小 606kcal	21.0g
中 766kcal	24.8g

7日

コーンサラダ
ひじきスパゲティ
トマト

エネルギー	たんぱく質
小 600kcal	28.2g
中 764kcal	35.6g

15日

きりぼしだいごんのちゅうかサラダ
ごはん
マーボー豆腐

エネルギー	たんぱく質
小 621kcal	26.3g
中 777kcal	32.1g

18日 我が家の献立 最優秀作品

かわちばんかん
とりもものネギダレソテー
ごはん
ちゅうかスープ

エネルギー	たんぱく質
小 686kcal	26.2g
中 858kcal	32.2g

12日

ごまドレッシング
ヨーグルト
サラダ
ごはん
カレーうどん

エネルギー	たんぱく質
小 606kcal	21.0g
中 766kcal	24.8g

13日 旬…とう豆のかきあげ

そらめのかきあげ
ポイルやさい
つくだに
もちむぎごはん
さわにわん

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

22日

いかのてんぷら
すだちふうみづけ
ごはん
すましじる

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

25日

ホキのたつたあげ
ごまあえ
ごはん
ごもくに

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

19日

くわわかめのサラダ
ごはん
じゃがいものベーコン

エネルギー	たんぱく質
小 619kcal	20.9g
中 789kcal	25.7g

20日

さばのみそに
いそあえ
ごはん
けんちんじる

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

28日

イタリアンサラダ
ことうパン
クリームスープ
オムレツ

エネルギー	たんぱく質
小 651kcal	26.0g
中 796kcal	30.8g

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(松山) 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) ミノトマト(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】
 ※ ☺ … 松山とれたて食品を使った料理(食材は△空にしています)

味めぐり…日本の味めぐり
旬…旬の食材を生かした献立
…三津浜独自献立の日

※ 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>