



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
3日 憲法記念日 エネルギー たんぱく質 小 611kcal 25.3g 中 792kcal 31.2g	4日 みどりの日 エネルギー たんぱく質 小 651kcal 25.4g 中 835kcal 31.9g	5日 こどもの日 エネルギー たんぱく質 小 647kcal 22.2g 中 818kcal 26.8g	6日 行事食…八十八夜(茶飯) エネルギー たんぱく質 小 631kcal 21.4g 中 800kcal 26.1g	7日 エネルギー たんぱく質 小 642kcal 27.6g 中 802kcal 32.8g
10日 エネルギー たんぱく質 小 611kcal 25.3g 中 792kcal 31.2g	11日 旬…ぞら豆のかきあげ エネルギー たんぱく質 小 651kcal 25.4g 中 835kcal 31.9g	12日 エネルギー たんぱく質 小 647kcal 22.2g 中 818kcal 26.8g	13日 旬…えんどうごはん エネルギー たんぱく質 小 589kcal 23.6g 中 771kcal 28.3g	14日 エネルギー たんぱく質 小 665kcal 27.3g 中 825kcal 33.5g
17日 エネルギー たんぱく質 小 651kcal 27.2g 中 828kcal 34.0g	18日 エネルギー たんぱく質 小 599kcal 25.1g 中 760kcal 31.6g	19日 エネルギー たんぱく質 小 601kcal 23.0g 中 760kcal 28.1g	20日 エネルギー たんぱく質 小 634kcal 25.2g 中 805kcal 31.8g	21日 味めぐり…長崎県 エネルギー たんぱく質 小 614kcal 27.1g 中 770kcal 34.1g
24日 エネルギー たんぱく質 小 650kcal 21.8g 中 843kcal 27.4g	25日 とれたて感謝の日…新たまねぎ エネルギー たんぱく質 小 658kcal 23.5g 中 816kcal 28.8g	26日 エネルギー たんぱく質 小 589kcal 24.8g 中 755kcal 31.4g	27日 エネルギー たんぱく質 小 634kcal 30.7g 中 864kcal 41.4g	28日 エネルギー たんぱく質 小 674kcal 31.4g 中 862kcal 39.8g
31日 エネルギー たんぱく質 小 627kcal 26.3g 中 803kcal 33.0g	<div style="border: 2px solid pink; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">あじ ながさきけん 旬の魚・野菜・果物</p> <p style="text-align: center;">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、考え作られました。 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> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>ちゃんぼん</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>長崎県</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">旬の魚・野菜・果物</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>かつお</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>そらめ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>たまねぎ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>新茶</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) 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】
 ☺ … 松山とれたて食品を使った料理(食材は太字にしています)

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