

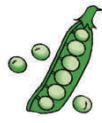


令和3年 5月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

えんどうまめ



「絹さや」「グリーンピース」「えんどう豆」は、同じ植物からできています。絹さや、グリーンピース、えんどう豆は、成長する過程や食べる部分によって名前が変わります。さやがまだ柔らかい時期にさやを食べるのが「絹さや」、そのあと、少し大きくなり、未熟な状態の豆をさやから取り出して食べるのが「グリーンピース」、しっかりと成熟した豆だけを食べるのが「えんどう豆」です。

旬の野菜



「さや」が空に向かって伸びることから「そら豆」といわれます。「おいしいのは3日間だけ」ともいわれるくらい、とれたてがおいしい野菜です。そら豆は、さやの中で白くて柔らかい「わた」に包まれています。その「わた」によって、そら豆の乾燥を防ぐことができ、鮮度が保たれています。

そらまめ

10日

ごまドレッシング サラダ

もちむぎごはん

ハヤシライス(ルウ)

エネルギー	たんぱく質
小 634kcal	20.5g
中 820kcal	25.6g

ぎゅうにゅう
ぎゅうにく

こめ
もちむぎ
くろざとう
じゃがいも
あぶら

たまねぎ
にんじん
トマトピューレー
こまつな
にんにく
きゅうり
キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小 604kcal	21.7g
中 768kcal	27.0g

11日

ごまドレッシング サラダ

ごはん

じゃがいものそばろに

エネルギー	たんぱく質
小 604kcal	21.7g
中 768kcal	27.0g

ぎゅうにゅう
ぶたにく
くわがめ
にぼし

ごまあぶら

こめ
じゃがいも
さとう
あぶら
でんぶん

さやいんげん
にんじん
たまねぎ
コーン
きゅうり
キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小 589kcal	23.6g
中 771kcal	28.3g

12日 旬…えんどうごはん

わかどりのからあげ

おひたし

えんどうごはん

わかたけじり

エネルギー	たんぱく質
小 589kcal	23.6g
中 771kcal	28.3g

ぎゅうにゅう
わかめ
とうふ
とり

えんどうまめ
ねぎ
にんじん
たけのこ
しょうが
キャベツ
こまつな

エネルギー	たんぱく質
小 599kcal	28.6g
中 762kcal	34.9g

13日

ごまドレッシング サラダ

こめごはん

ひじき
スパゲティ

かわらばんかん

エネルギー	たんぱく質
小 599kcal	28.6g
中 762kcal	34.9g

ぎゅうにゅう
とり
ひじき

こめ
ごま
あぶら
さとう
スパゲティ

しめじ
コーン
さやいんげん
にんじん
きゅうり
たまねぎ
キャベツ
かわらばんかん

エネルギー	たんぱく質
小 615kcal	20.3g
中 779kcal	24.6g

14日 旬…そら豆のかきあげ

そら豆のかきあげ

すもの
ごはん

エネルギー	たんぱく質
小 615kcal	23.9g
中 786kcal	29.7g

ぎゅうにゅう
わかめ
えび
じゃこすりみ
まぐろ

こめ
あぶら
でんぶん
コーンフレーク

りょくちや
しょうが
ねぎ
きくらげ

えのきたけ
たまねぎ
ごぼう
えだまめ

エネルギー	たんぱく質
小 634kcal	25.3g
中 820kcal	25.6g

17日

さばのみそに

いそあえ

ごはん

さわにわん

エネルギー	たんぱく質
小 634kcal	25.3g
中 805kcal	31.8g

ぎゅうにゅう
あげ
みそ
のり

こめ
でんぶん
さとう

ねぎ
たけのこ
もやし
にんじん
しいたけ
こまつな
キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小 604kcal	21.7g
中 768kcal	27.0g

18日

とりにく
トマトソース

こくとうパン

やさいたつぶり
スープ

だいずいりこ

エネルギー	たんぱく質
小 664kcal	33.1g
中 842kcal	42.8g

ぎゅうにゅう
ベーコン
いりこ

もちむぎ

くろざとう
いんげんまめ
さとう
あぶら

かぼちゃ
たまねぎ
キャベツ
にんにく
にんじん
パセリ
セロリ
マッシュルーム
トマトピューレー
トマト

エネルギー	たんぱく質
小 652kcal	30.5g
中 825kcal	37.9g

19日

ホキのアーモンドあげ

レモンふうみづけ

ごはん

いそに

エネルギー	たんぱく質
小 652kcal	30.5g
中 825kcal	37.9g

ぎゅうにゅう
ホキ
だいたい
ひじき
たまご

こめ
あぶら
さとう
こんにやく
アーモンド

にんじん
キャベツ
レモン
きゅうり

エネルギー	たんぱく質
小 634kcal	25.3g
中 805kcal	31.8g

20日

じゃがいもといかの
ケチャップいため

ひじきの
つくだに

ごはん

にらたま
スープ

エネルギー	たんぱく質
小 642kcal	23.8g
中 811kcal	29.0g

ぎゅうにゅう
たまご
いか

こめ
でんぶん
じゃがいも
あぶら
さとう

にんじん
たまねぎ
にら
えだまめ

エネルギー	たんぱく質
小 639kcal	26.6g
中 815kcal	32.2g

21日

ヨーグルト

かふう
サラダ

ごはん

マーボー
豆腐

エネルギー	たんぱく質
小 639kcal	26.6g
中 815kcal	32.2g

ぎゅうにゅう
みそ
だいたい
ぶたにく
ヨーグルト

こめ
ごま
あぶら
でんぶん
はるさめ

きょうねぎ
しいたけ
きゅうり
しょうが
きくらげ

にんにく
たまねぎ
にんじん

エネルギー	たんぱく質
小 634kcal	25.3g
中 820kcal	25.6g

24日

かわり
きんぴら

もちむぎ
ごはん

おやこ
どんぶり(く)

エネルギー	たんぱく質
小 611kcal	25.3g
中 792kcal	31.2g

ぎゅうにゅう
たまご
ひらてん
くわがめ

こめ
もちむぎ
さとう
あぶら
こんにやく

ねぎ
しいたけ
にんじん
たまねぎ
ごぼう
しめじ

エネルギー	たんぱく質
小 606kcal	23.5g
中 774kcal	29.1g

25日 味めぐり…長崎県

しょうゆドレッシング
サラダ

いちご
ジャム

ひめむぎパン

ちゅうかさそば

あぶら
じゃがいも
さとう

キャベツ
たまねぎ
もやし
たけのこ
にんじん
ねぎ
きくらげ

エネルギー	たんぱく質
小 606kcal	23.5g
中 774kcal	29.1g

ぎゅうにゅう
わかめ

えび
いか
ぶたにく

ひめむぎパン
ぶたにく
さとう

あぶら
じゃがいも
さとう

キャベツ
きゅうり
こまつな

エネルギー	たんぱく質
小 637kcal	25.5g
中 813kcal	31.8g

26日

とりにく
カレーやき

ポイルやさい

コーンピラフ

クリームスープ

エネルギー	たんぱく質
小 637kcal	25.5g
中 813kcal	31.8g

ぎゅうにゅう
ぶたにく

とりにく
とうふ
とうにゅう
ベーコン

こめ
あぶら
じゃがいも

コーン
しょうが
にんじん
たまねぎ
チンゲンサイ
キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小 630kcal	24.4g
中 793kcal	30.9g

27日

ナムル

アーモンド

ごはん

こうや豆腐の
ちゅうかいため

エネルギー	たんぱく質
小 630kcal	24.4g
中 793kcal	30.9g

ぎゅうにゅう
ぶたにく
こうや豆腐
うずらたまご

こめ
ごま
あぶら

でんぶん
あぶら
さとう
アーモンド

きくらげ
キャベツ
ピーマン
たまねぎ
たけのこ
にんじん
しょうが

エネルギー	たんぱく質
小 629kcal	21.9g
中 785kcal	26.5g

**28日 とれたて感謝の日…
新たまねぎ**

しんたまねぎのかきあげ

さんしょくあえ

ごはん

けんちんじり

エネルギー	たんぱく質
小 629kcal	21.9g
中 785kcal	26.5g

ぎゅうにゅう
やき豆腐
にぼし

とりにく
えび

こめ
ごま
あぶら
こめ
こんにやく
さとう
ごむぎこ

ねぎ
にんじん
ごぼう
さやいんげん
たまねぎ
コーン
こまつな

エネルギー	たんぱく質
小 629kcal	21.9g
中 785kcal	26.5g

31日

(中)なつとう

ホキの
りょくちやころもあげ

ごはん

はちはい
豆腐

エネルギー	たんぱく質
小 641kcal	30.1g
中 851kcal	40.6g

ぎゅうにゅう
あげ
ホキ
たまご
(中)なつとう

こめ
さといも
さとう
あぶら

ねぎ
にんじん
しいたけ
しょうが
りょくちや

エネルギー	たんぱく質
小 641kcal	30.1g
中 851kcal	40.6g

味めぐり(長崎県)

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、長崎県に訪れていた中国人留学生たちに、「安くて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「ちゃんぽん」の発祥とされています。

ちゃんぽん

旬の魚・野菜・果物

かわらばんかん
たまねぎ
かたつお
そらまめ
えんどうまめ
にら
新茶

【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) にら(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) くわがめ(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
とれたて感謝の日…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>