道後小
道後中
湯築小

桑原小
桑原中
北久米小

東雲小
東中
拓南中

B班

# 令和４年　５月　予定献立表

松山市桑原学校給食共同調理場

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

## 2日 行事食…八十八夜（茶飯）

| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>みそ　たい<br>ぶたにく<br>あげ |
| 黄 | こめ<br>じゃがいも<br>さとう |
| 緑 | りょくちゃ<br>ねぎ<br>にんじん<br>だいこん<br>キャベツ |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小５９６kcal | ２７．８ｇ |
| 中７４９kcal | ３４．６ｇ |

## 八十八夜

八十八夜は、立春から数えて八十八日目にあたる日のことです。暦の上では、この日から夏になります。農家では、この時期からは霜の心配がなく、茶摘みや苗づくりが始まります。

この日に摘んだお茶を飲むと、元気で過ごすことができると言われています。

## こどもの日（端午の節句）

こどもの日には、「柏もち」がよく食べられています。柏もちは、上新粉を平たく丸めたものにあんこを入れて、柏の葉で巻いた甘いおもちです。

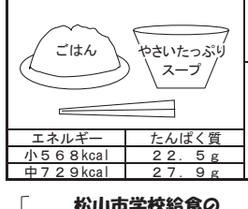
柏の葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」「子どもの健康」などの願いが込められています。

## 6日

| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　たまご<br>だいず<br>にぼし |
| 黄 | パン<br>うどん<br>くろざとう<br>こむぎこ<br>あぶら |
| 緑 | ねぎ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>かぼちゃ<br>トマト |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小６１２kcal | ２４．１ｇ |
| 中７８３kcal | ３０．２ｇ |

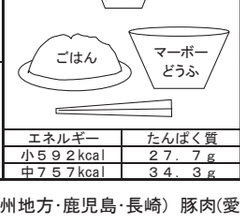
## 9日




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>みそ　たまご<br>ぶたにく　とうふ<br>ヨーグルト |
| 黄 | こめ　でんぷん<br>もちむぎ<br>さとう<br>こんにゃく<br>ごまあぶら |
| 緑 | にんじん　たまねぎ<br>もやし<br>チンゲンサイ<br>しょうが<br>にんにく<br>にら<br>セロリ |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小５７８kcal | ２７．９ｇ |
| 中７４８kcal | ３４．３ｇ |

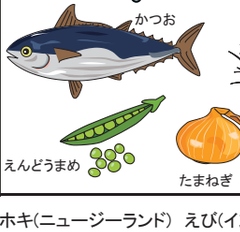
## 10日 旬…えんどうごはん




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>わかめ　みそ<br>とうふ　すりみ<br>たまご |
| 黄 | こめ<br>パンこ<br>あぶら<br>こむぎこ<br>ごま |
| 緑 | えんどうまめ<br>ねぎ<br>しめじ<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>にんじん<br>ごぼう |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小５６０kcal | ２０．８ｇ |
| 中７１４kcal | ２５．５ｇ |

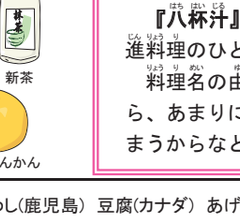
## 11日




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>こうやどうふ<br>うずらたまご<br>ぶたにく |
| 黄 | パン　でんぷん<br>くろざとう　はるさめ<br>あぶら<br>さとう<br>ごまあぶら |
| 緑 | きくらげ　きゅうり<br>ピーマン<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>たけのこ<br>にんじん<br>しょうが |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小６１５kcal | ２７．０ｇ |
| 中７１５kcal | ３３．０ｇ |

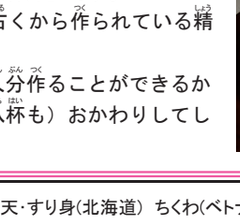
## 12日




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>あげ　ちくわ<br>ぶたにく　ひじき<br>ホキ |
| 黄 | こめ<br>でんぷん<br>あぶら<br>こんにゃく<br>さとう |
| 緑 | ねぎ<br>たけのこ<br>もやし<br>にんじん<br>しいたけ<br>しょうが<br>ピーマン |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小６１８kcal | ２７．０ｇ |
| 中７６８kcal | ３３．０ｇ |

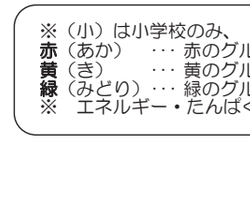
## 13日 旬…そらまめ入りクリームスープ




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>とうにゅう　きなこ<br>ベーコン<br>だいず |
| 黄 | パン　こんにゃく<br>あぶら<br>じゃがいも<br>さとう<br>くろざとう |
| 緑 | そらまめ<br>グリンピース<br>にんじん<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>キャベツ<br>みかん・いよかんジュース |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小５７５kcal | ２４．７ｇ |
| 中７２１kcal | ３０．２ｇ |

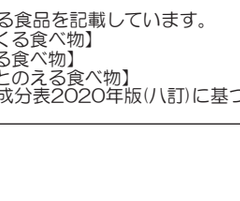
## 16日 とれたて感謝の日… 新たまねぎとコーンのスープ




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>えび　ホキ<br>いか<br>ベーコン |
| 黄 | こめ　さとう<br>あぶら<br>じゃがいも<br>でんぷん<br>アーモンド |
| 緑 | にんじん<br>たまねぎ<br>パセリ<br>セロリ<br>コーン<br>レモン<br>マッシュルーム |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小５７８kcal | ２６．１ｇ |
| 中７２６kcal | ３２．３ｇ |

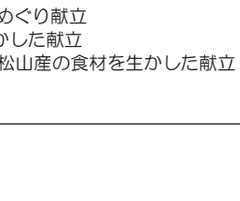
## 17日




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>みそ　わかめ<br>ぶたにく　（中）なっとう<br>うずらたまご |
| 黄 | こめ<br>さとう<br>あぶら |
| 緑 | しょうが　ピーマン<br>しいたけ　だいこん<br>きくらげ　きゅうり<br>たまねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>もやし |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小５４６kcal | ２４．２ｇ |
| 中７３２kcal | ３２．９ｇ |

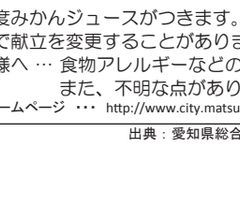
## 18日




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>ひじき　あげ<br>ひらてん<br>とりにく |
| 黄 | パン<br>あぶら<br>さとう<br>スパゲティ |
| 緑 | にんじん　たまねぎ<br>しめじ<br>さやいんげん<br>キャベツ<br>きゅうり<br>コーン<br>かわちばんかん |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小５６４kcal | ２４．７ｇ |
| 中７１２kcal | ３１．０ｇ |

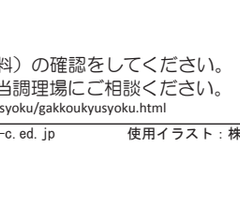
## 19日




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>くきわかめ |
| 黄 | こめ　あぶら<br>もちむぎ　ごま<br>くろざとう　さとう<br>じゃがいも<br>ごまあぶら |
| 緑 | トマトピューレー<br>にんにく　キャベツ<br>グリンピース<br>たまねぎ<br>にんじん<br>コーン<br>こまつな |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小６０７kcal | ２１．６ｇ |
| 中７８２kcal | ２７．６ｇ |

## 20日




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>わかめ　みそ<br>あげ　とりにく<br>とうふ |
| 黄 | こめ<br>じゃがいも<br>でんぷん<br>さとう<br>あぶら |
| 緑 | ねぎ<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>しょうが<br>キャベツ |

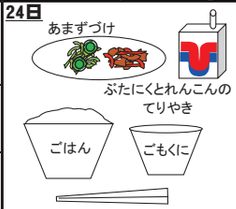
| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小６３６kcal | ２３．０ｇ |
| 中８１４kcal | ２８．１ｇ |

## 23日

| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>わかめ　のり<br>えび<br>うずらたまご<br>ぎょそうめん |
| 黄 | こめ　さとう<br>あぶら<br>こむぎこ<br>でんぷん |
| 緑 | ねぎ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>さやいんげん<br>キャベツ<br>こまつな<br>しめじ |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小５９７kcal | ２０．８ｇ |
| 中７５４kcal | ２５．５ｇ |

## 24日




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>ひらてん　だいず<br>こんぶ　ぶたにく<br>とりにく |
| 黄 | こめ<br>こんにゃく<br>さとう<br>あぶら |
| 緑 | にんじん　キャベツ<br>たけのこ<br>さやいんげん<br>ごぼう<br>きゅうり<br>れんこん<br>しょうが |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小６１４kcal | ３２．７ｇ |
| 中７８３kcal | ４１．５ｇ |

## 25日

| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>だいず<br>ぶたにく<br>ひじき |
| 黄 | パン<br>あぶら<br>くろざとう<br>じゃがいも<br>さとう |
| 緑 | たまねぎ<br>にんじん<br>にんにく<br>コーン<br>キャベツ<br>こまつな<br>トマト |

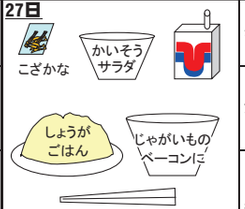
| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小６０８kcal | ２７．６ｇ |
| 中７６２kcal | ３４．３ｇ |

## 26日 味めぐり・・・愛知県

| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>あげ　ちくわ<br>とうふ　たまご<br>とりにく　えび<br>さとう |
| 黄 | こめ<br>さといも<br>あぶら<br>でんぷん<br>こむぎこ |
| 緑 | にんじん<br>しいたけ<br>パセリ<br>しょうが<br>キャベツ |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小５６１kcal | ２６．７ｇ |
| 中７１８kcal | ３３．３ｇ |

## 27日




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう　あげ<br>ベーコン　とさかのり<br>くきわかめ　こんぶ<br>わかめ　にぼし |
| 黄 | こめ　ごまあぶら<br>さとう　でんぷん<br>あぶら<br>こんにゃく<br>じゃがいも |
| 緑 | さやいんげん<br>にんじん<br>たまねぎ<br>えだまめ<br>きゅうり<br>キャベツ<br>しょうが |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小５８３kcal | ２０．４ｇ |
| 中７４１kcal | ２４．０ｇ |

## 30日




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とりにく<br>みそ |
| 黄 | こめ　あぶら<br>でんぷん　さとう<br>いんげんまめ<br>じゃがいも<br>こんにゃく |
| 緑 | キャベツ　しょうが<br>にんじん<br>セロリ<br>パセリ<br>たまねぎ<br>かぼちゃ<br>えだまめ |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小５６８kcal | ２２．５ｇ |
| 中７２９kcal | ２７．９ｇ |

## 31日




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>みそ　ぶたにく<br>だいず　（小）のり<br>とうふ |
| 黄 | こめ　ごま<br>さとう<br>あぶら<br>でんぷん<br>ごまあぶら |
| 緑 | きょうねぎ　にんじん<br>にら　しいたけ<br>たけのこ　コーン<br>しょうが　きゅうり<br>にんにく<br>たまねぎ<br>きりぼしだいこん |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小５９２kcal | ２７．７ｇ |
| 中７５７kcal | ３４．３ｇ |

## 旬の魚・野菜・果物




## 味めぐり（愛知県）

今月の味めぐり献立は愛知県の「八杯汁」です。

『八杯汁』は、主に東三河地域で古くから作られている精進料理のひとつです。

料理名の由来は、一丁の豆腐で八人分作ることができるから、あまりにおいしくてたくさん（八杯も）おかわりしてしまうからなどと言われています。



**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・九州地方・鹿児島・長崎) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・愛媛) 魚そうめん・平天・すり身(北海道) ちくわ(ベトナム)
大豆(北海道・日本) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(日本) 茎わかめ(徳島) じゃがいも(長崎・鹿児島・松山・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島) チンゲン菜(徳島・愛媛・福岡・長野・静岡) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・大分・徳島)
たまねぎ(松山・愛媛・北海道) えんどう豆(愛媛・和歌山) にら(高知・宮崎) そら豆(愛媛) 河内晩柑(愛媛) 茶(九州) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) マッシュルーム(兵庫)

※（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】
※　エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)に基づいて算出しています。

**味 めぐり**…日本の味めぐり献立
**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きます。
※　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。
また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

松山市学校給食のホームページ ・・・ http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html

＜松山市HP＞

出典：愛知県総合教育センター https://apec.aichi-c.ed.jp　　使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」