B班

令和元年5月 予定献立表

松山市新玉学校給食共同調理場

青森県の味めぐり

今月は、青森県の味めぐりです。

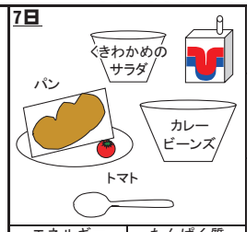
「けの汁」は、津軽地方に伝わる郷土料理です。大根、にんじん、ごぼうなどの野菜と、ふき、わらび、ぜんまいなどの山菜、油揚げや凍み豆腐などを細かく刻んでみそや醤油などで味付けした汁ものです。

「いかメンチ」は、いかのゲソを細かく切って季節の野菜と一緒に小麦粉でまとめて、焼いたり揚げたりしたものです。全国有数のいかの水揚げ量を誇る青森県ならではの料理です。

旬の魚・野菜・果物

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1日 国民の祝日	2日 国民の休日	3日 憲法記念日
6日 振替休日	7日	8日 旬…えんどうごはん	9日	10日
13日	14日	15日	16日	17日 旬…そら豆のかきあげ
20日 行事食…八十八夜(茶飯)	21日	22日	23日	24日
27日	28日	29日 味めぐり…青森県	30日	31日

7日



エネルギー	たんぱく質
小 672kcal	28.1g
中 842kcal	34.7g

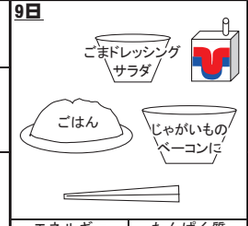
赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、くきわかめ
黄：パン、あぶら、じゃがいも、さとう、ごまあぶら
緑：にんにく、にんじん、**たまねぎ**、きゅうり、キャベツ、れんこん、トマト

8日 旬…えんどうごはん

エネルギー	たんぱく質
小 626kcal	24.6g
中 780kcal	29.9g

赤：ぎゅうにゅう、うずらたまご、わかめ、とりにく
黄：こめ、でんぷん、あぶら、さとう
緑：えんどうまめ、たけのこ、ねぎ、にんじん、しょうが、きゅうり、キャベツ

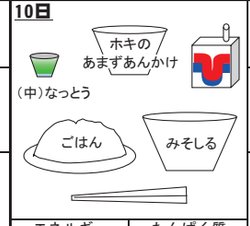
9日



エネルギー	たんぱく質
小 607kcal	17.1g
中 772kcal	20.8g

赤：ぎゅうにゅう、ベーコン
黄：こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、ごま
緑：えだまめ、しめじ、にんじん、**たまねぎ**、こまつな、キャベツ

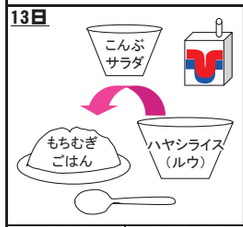
10日



エネルギー	たんぱく質
小 603kcal	23.7g
中 802kcal	32.1g

赤：ぎゅうにゅう、あげ、みそ、とうふ、ホキ、わかめ、(中)なっとう
黄：こめ、じゃがいも、でんぷん、さとう、あぶら
緑：**たまねぎ**、ねぎ、ピーマン、たけのこ、にんじん、きくらげ

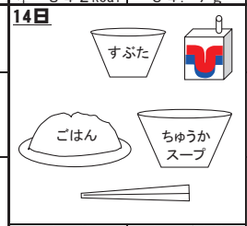
13日



エネルギー	たんぱく質
小 620kcal	19.0g
中 802kcal	24.0g

赤：ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、こんぶ
黄：こめ、さとう、もちむぎ、ごまあぶら、くろざとう、ごま、あぶら、じゃがいも
緑：トマトピューレー、にんにく、にんじん、**たまねぎ**、コーン、キャベツ、きゅうり

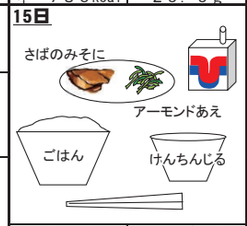
14日



エネルギー	たんぱく質
小 617kcal	20.6g
中 782kcal	25.1g

赤：ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく
黄：こめ、じゃがいも、さとう、でんぷん、ごまあぶら、はるさめ、あぶら
緑：にら、ピーマン、えのきたけ、きくらげ、にんじん、もやし、しょうが、**たまねぎ**、たけのこ

15日



エネルギー	たんぱく質
小 639kcal	25.2g
中 810kcal	31.7g

赤：ぎゅうにゅう、やきどうふ、みそ、とりにく、さば
黄：こめ、アーモンド、こんにゃく、ごまあぶら、でんぷん、さとう
緑：にんじん、ごぼう、ねぎ、キャベツ、こまつな

16日

エネルギー	たんぱく質
小 612kcal	23.6g
中 766kcal	29.2g

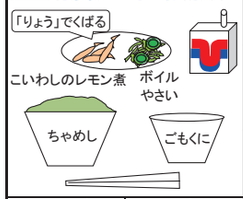
赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、きなこ、ベーコン、だいず
黄：パン、あぶら、じゃがいも、さとう、くろざとう
緑：チンゲンサイ、にんじん、**たまねぎ**、きゅうり、キャベツ

17日 旬…そら豆のかきあげ

エネルギー	たんぱく質
小 615kcal	25.3g
中 789kcal	32.0g

赤：ぎゅうにゅう、たまご、えび、とりにく、ひじき、にぼし、だいず
黄：こめ、こめこ、もちむぎ、あぶら、さとう、こむぎこ、でんぷん
緑：ねぎ、しいたけ、にんじん、**たまねぎ**、そらまめ、キャベツ

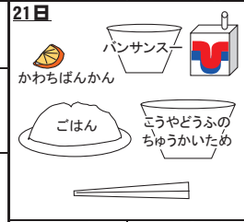
20日 行事食…八十八夜(茶飯)



エネルギー	たんぱく質
小 632kcal	25.3g
中 800kcal	31.3g

赤：ぎゅうにゅう、こんぶ、ちくわ、とりにく、いわし、だいず
黄：こめ、こんにゃく、あぶら、さとう、でんぷん
緑：りょくちゃ、ごぼう、にんじん、たけのこ、さやいんげん、レモン、キャベツ

21日



エネルギー	たんぱく質
小 650kcal	22.4g
中 838kcal	28.1g

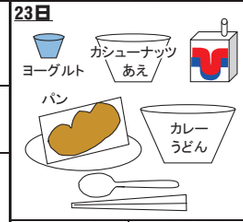
赤：ぎゅうにゅう、こうやどうふ、たまご、ぶたにく
黄：こめ、ごまあぶら、さとう、はるさめ、あぶら、でんぷん、ごま
緑：ピーマン、しいたけ、キャベツ、しょうが、にんじん、きゅうり、たけのこ、**たまねぎ**、しめじ、かわちばんかん

22日

エネルギー	たんぱく質
小 606kcal	25.2g
中 780kcal	31.5g

赤：ぎゅうにゅう、あげどうふ、ひらてん、みそ、ホキ、ひじき、たまご、とりにく、わかめ
黄：こめ、あぶら、さとう、こむぎこ
緑：**たまねぎ**、ねぎ、きりぼしだいこん、にんじん、ごぼう、しそ

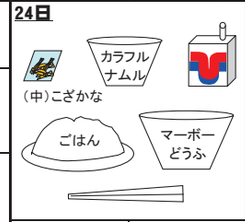
23日



エネルギー	たんぱく質
小 625kcal	25.3g
中 782kcal	30.9g

赤：ぎゅうにゅう、チーズ、ぶたにく、ヨーグルト
黄：パン、さとう、くろざとう、あぶら、うどん、カシューナッツ
緑：ねぎ、にんじん、**たまねぎ**、キャベツ、こまつな

24日



エネルギー	たんぱく質
小 647kcal	26.0g
中 824kcal	34.2g

赤：ぎゅうにゅう、みそ、とうふ、(中)にぼし、ぶたにく
黄：こめ、ごま、さとう、あぶら、でんぷん、ごまあぶら
緑：にんにく、にんじん、しょうが、しいたけ、きょうねぎ、きゅうり、たけのこ、コーン、にんにくのめ、**たまねぎ**、きりぼしだいこん

27日

エネルギー	たんぱく質
小 621kcal	23.0g
中 791kcal	28.5g

赤：ぎゅうにゅう、ベーコン、たい、たまご
黄：こめ、あぶら、でんぷん、さとう、じゃがいも
緑：**たまねぎ**、セロリ、にんじん、きょうねぎ、コーン、しょうが、マッシュルーム、グリンピース、レタス、パセリ

28日

エネルギー	たんぱく質
小 600kcal	23.6g
中 782kcal	30.5g

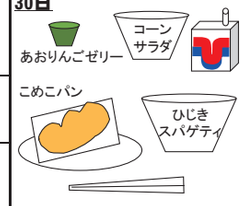
赤：ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく
黄：こめ、じゃがいも、いんげんまめ、さとう、あぶら
緑：セロリ、キャベツ、トマト、にんじん、**たまねぎ**、しょうが、きょうねぎ、コーン

29日 味めぐり…青森県

エネルギー	たんぱく質
小 611kcal	24.0g
中 790kcal	30.6g

赤：ぎゅうにゅう、あおだいず、いか、みそ、すりみ、こうやどうふ、たまご、あげ
黄：こめ、こむぎこ、こんにゃく、さとう、あぶら
緑：だいこん、ごぼう、にんじん、たけのこ、**たまねぎ**、たくあん、キャベツ

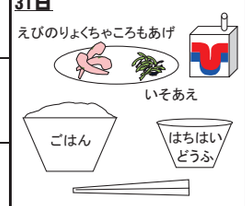
30日



エネルギー	たんぱく質
小 635kcal	23.4g
中 790kcal	29.1g

赤：ぎゅうにゅう、ベーコン、ひじき
黄：こめこパン、さとう、あぶら、スパゲティ、ゼリー(さとう)
緑：さやいんげん、しめじ、コーン、にんじん、**たまねぎ**、きゅうり、キャベツ、ゼリー(あおりんごかじゅう)

31日



エネルギー	たんぱく質
小 638kcal	26.9g
中 793kcal	32.5g

赤：ぎゅうにゅう、あげ、たまご、とうふ、えび、ちくわ、のり、とりにく
黄：こめ、でんぷん、さといも、こむぎこ、さとう、あぶら
緑：ねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、りょくちゃ、こまつな、キャベツ

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) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(千葉・青森・宮城・岩手・静岡・富山) いわし(香川) ホキ(ニュージーランド) たい(愛媛) えび(インドネシア) いか(ペルー) ちくわ(アメリカ) すりみ・平天(北海道) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道・愛知) じゃがいも(長崎・鹿児島・愛媛) たまねぎ(愛媛) にんじん(徳島・熊本・長崎) キャベツ(愛媛・熊本・愛知・大分) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) にら(高知・宮崎) えんどう豆(愛媛・和歌山) そら豆(愛媛) こまつな(愛媛・福岡・松山) 青大豆(富山) えのき茸(愛媛・宮崎) しめじ(香川) 河内晩柑(愛媛) 緑茶(愛媛) 番茶(宮崎) もち麦(佐賀) にんにくの芽(愛媛) くきわかめ(徳島) わかめ(兵庫) ひじき(松山) れんこん(徳島) たけのこ(熊本) きくらげ(愛媛) しいたけ(北海道) マッシュルーム(岡山)

※（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

※ 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。
※ 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