

今月も北条地区でとれた「たまねぎ」を使用する予定です。献立表に「たまねぎ」と表示しています。



# 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
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p><b>学校給食で食べたい 我が家の献立</b></p> <p>ご家庭で食べられている献立を、14日の学校給食に取り入れています。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>愛媛県の味めぐり</b></p> <p>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。</p>  </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>かつお、にら、そらめ、えんどうまめ、たまねぎ、かわちばんかん、新茶</p>  </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>1日 旬…そら豆のかきあげ</b></p> <p>そらめのかきあげ、ひじきのつくだに、もちむぎごはん、さわにわん</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6.25kcal 2.3.7g 中 7.91kcal 2.8.8g</p> </div> </div>				
<p><b>4日 みどりの日</b>      <b>5日 こどもの日</b>      <b>6日 振替休日</b></p>				
<p><b>7日 行事食…八十八夜(茶飯)</b></p> <p>おこのみ、ちやめし、たまねぎのみそ汁</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6.79kcal 2.3.1g 中 8.49kcal 2.8.2g</p>				
<p><b>8日</b></p> <p>ごんぶサラダ、パン、カレーピンス、かわちばんかん</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6.86kcal 2.8.2g 中 8.56kcal 3.4.8g</p>				
<p><b>9日</b></p> <p>きゅうにゅう、あげ、わかめ、みそ、とうふ、たまご、あおのり、えび、すりみ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6.16kcal 2.6.1g 中 7.80kcal 3.2.1g</p>				
<p><b>10日</b></p> <p>わかどりのアーモンドあげ、さんしょくあえ、えんどうごはん、わかめじる</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5.98kcal 2.5.4g 中 7.55kcal 3.1.1g</p>				
<p><b>11日</b></p> <p>きのうにゅう、みそ、だいたく、きゅうにく、とうふ、こめ、あぶら、さとう、でんぶ、ごまあぶら</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6.16kcal 2.6.1g 中 7.80kcal 3.2.1g</p>				
<p><b>12日 旬…えんどうごはん</b></p> <p>えんどう、わかめ、たまご</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6.36kcal 2.5.1g 中 7.98kcal 3.5.5g</p>				
<p><b>13日</b></p> <p>いちごゼリー、コーン、サラダ、こめこパン、ひじき、スパゲティ、トマト</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6.27kcal 2.5.1g 中 8.01kcal 3.0.5g</p>				
<p><b>14日 我が家の献立 最優秀作品</b></p> <p>とりのもも、ネギダレソテー、ごはん、ちゅうかスープ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6.31kcal 2.5.9g 中 8.02kcal 3.2.0g</p>				
<p><b>15日</b></p> <p>ホキ、ケチャップいため、ごはん、やさいたつぶりスープ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6.19kcal 2.2.3g 中 8.04kcal 2.8.6g</p>				
<p><b>16日</b></p> <p>きのうにゅう、うずらたまご、とうふ、たまご、とりにく</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6.47kcal 2.5.3g 中 8.07kcal 3.0.5g</p>				
<p><b>17日</b></p> <p>さばのみそ、さば、のり、こめ、くろざとう、あぶら、ごま、さとう、こめこ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6.27kcal 2.5.1g 中 8.01kcal 3.0.5g</p>				
<p><b>18日</b></p> <p>いかにからあげ、わかめ、たまご、なつとう、こめ、こむぎこ、でんぶ、あぶら、さとう</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6.46kcal 2.6.7g 中 8.62kcal 3.7.3g</p>				
<p><b>19日</b></p> <p>きのうにゅう、ぎょうにゅう、きょうにゅう、わかめ、たまご、なつとう、こめ、こむぎこ、でんぶ、あぶら、さとう</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6.27kcal 2.5.1g 中 8.01kcal 3.0.5g</p>				
<p><b>20日</b></p> <p>ごまドレッシング、ヨーグルト、サラダ、ひめむぎパン、カレーうどん</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6.25kcal 2.1.1g 中 8.04kcal 3.7.3g</p>				
<p><b>21日</b></p> <p>ホキのレモン、チキンピラフ、コーンスープ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6.18kcal 2.2.4g 中 7.98kcal 3.3.9g</p>				
<p><b>22日</b></p> <p>ナムル、ごはん、こうやどふのちゅうかいため</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6.12kcal 2.2.7g 中 7.89kcal 2.9.1g</p>				
<p><b>23日</b></p> <p>きのうにゅう、とりにく、わかめ、たまご、とりにく、ホキ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6.34kcal 2.5.9g 中 7.73kcal 3.0.7g</p>				
<p><b>24日</b></p> <p>イタリアンサラダ、パン、クリームスープ、オムレツ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6.23kcal 2.4.8g 中 7.97kcal 3.0.6g</p>				
<p><b>25日</b></p> <p>しょうゆドレッシング、サラダ、もちむぎごはん、ハヤシライス(ルー)</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6.25kcal 2.1.1g 中 8.04kcal 2.6.0g</p>				
<p><b>26日</b></p> <p>ホキのたつたあげ、ごまあえ、ごはん、ごもくに</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6.23kcal 2.4.8g 中 7.93kcal 2.4.9g</p>				
<p><b>27日</b></p> <p>味のめぐり…愛媛県、「りょう」でくぼる、こいわしのなんばんに、おもぶり、ぶたじる</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6.23kcal 2.4.8g 中 7.93kcal 2.4.9g</p>				
<p><b>28日</b></p> <p>きのうにゅう、とりにく、わかめ、たまご、とりにく、ホキ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6.23kcal 2.4.8g 中 7.93kcal 2.4.9g</p>				
<p><b>29日</b></p> <p>きゅうにゅう、ベーコン、とりにく、きわかめ、こめ、さとう、じゃがいも、ごま</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6.23kcal 2.4.8g 中 7.93kcal 2.4.9g</p>				

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(愛媛) 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】

味のめぐり…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>