

# 令和4年 5月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<b>2日 行事食…八十八夜(茶飯)</b>  <p>おひたし たいのころもあげ ちやめし ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 8.8kcal 26.0g 中7 5.3kcal 32.6g</p>	<b>3日</b>  <p>けん ぼう き ねん び <b>憲法記念日</b></p>	<b>4日</b>  <p>ひ <b>みどりの日</b></p>	<b>5日</b>  <p>ひ <b>こどもの日</b></p>	<b>6日</b>  <p>アーモンド おひたし ちくわのいそあげ ごはん カレーうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 9.1kcal 21.3g 中7 4.6kcal 26.0g</p>	
<b>9日</b>  <p>ヨーグルト ピビンバ(く) もちむぎ ごはん にらたま スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 7.8kcal 27.9g 中7 4.8kcal 34.3g</p>	<b>10日 旬…えんどうごはん</b>  <p>ごまあえ えんどうごはん わかたけじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 7.2kcal 20.9g 中7 2.8kcal 25.7g</p>	<b>11日 旬…どらめ入り クリームスープ</b>  <p>フレンチサラダ こくとうパン そらめめ入り クリームスープ きなこまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 0.0kcal 24.8g 中7 5.5kcal 30.4g</p>	<b>12日</b>  <p>しそひじき ごまあえ ホキのからあげ ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 0.4kcal 25.4g 中7 5.3kcal 31.1g</p>	<b>13日</b>  <p>パンサンスー あげギョーザ (小)2こ(中)3こ ごはん こうや豆腐の ちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 9.6kcal 22.5g 中8 2.4kcal 29.6g</p>	
<b>16日 どれたて感謝の日… 新たまねぎとコーンのスープ</b>  <p>はるキャベツのサラダ あげざかなのレモンに ハエリアふう まぜごはん しんたまねぎと コーンの スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 7.1kcal 25.3g 中7 2.9kcal 31.6g</p>	<b>17日</b>  <p>(中)なつとう すもの (小)のり ごはん ぶたにくと やさいの いためもの</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 5.7kcal 25.2g 中7 3.5kcal 32.9g</p>	<b>18日</b>  <p>ドレッシングサラダ メンチカツ 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 6.6kcal 21.9g 中8 6.1kcal 27.6g</p>	<b>19日</b>  <p>くわわかめの サラダ もちむぎ ごはん ハヤシライス (ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 0.7kcal 21.6g 中7 3.2kcal 27.6g</p>	<b>20日</b>  <p>コーン サラダ こめパン ひじき スパゲティ かわちばんかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 7.9kcal 27.1g 中7 3.2kcal 34.3g</p>	
<b>23日</b>  <p>いそあえ わかめ あけ うずらたまご ぎょうめん かきあげ さとう ごはん ぎょうめんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 9.7kcal 20.8g 中7 5.4kcal 25.4g</p>	<b>24日</b>  <p>ポイルやさい たまらん からあげ ごはん たまねぎの みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 2.0kcal 25.4g 中8 4.0kcal 30.3g</p>	<b>25日</b>  <p>かきそう サラダ パン じゃがいもの ベーコンに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 6.6kcal 23.5g 中7 0.2kcal 27.9g</p>	<b>26日 味めぐり…愛知県</b>  <p>キャベツのおひたし えびのこみあげ ごはん はちはいじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 6.1kcal 26.7g 中7 1.8kcal 33.3g</p>	<b>27日</b>  <p>ひじき サラダ ひめむぎパン カレー ピーンズ トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 1.2kcal 27.2g 中7 6.7kcal 33.8g</p>	
<b>30日</b>  <p>「りょう」でくばる あまずけ こいわしの からあげ ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 0.5kcal 27.8g 中7 7.1kcal 35.2g</p>	<b>31日</b>  <p>カラフル ナムル ごはん マーボー 豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 8.4kcal 26.7g 中7 5.7kcal 34.3g</p>	 <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな や さい くだもの かつお たらこ えんどうまめ そらめめ 新茶</p>			 <p>あじ 愛知県 <b>味めぐり(愛知県)</b></p> <p>今月の味めぐり献立は「愛知県」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、1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。</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・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】

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/krushi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>  
 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」

