

令和5年 5月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>1日 行事食…八十八夜(茶飯)</p> <p>赤 ホキ</p> <p>黄 ホキ</p> <p>緑 ホキ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.09kcal 2.5. 0g 中 7.66kcal 3.0. 6g</p>	<p>2日</p> <p>赤 じゃがいもとえびのケチャップいため</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 ちゅうかコーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.81kcal 2.8. 5g 中 7.22kcal 3.4. 9g</p>	<p>3日</p> <p>けん ぼう き ねん び 憲法記念日</p>	<p>4日</p> <p>ひ みどりの日</p>	<p>5日</p> <p>ひ こどもの日</p>
<p>8日</p> <p>赤 にくだんごのあまずし</p> <p>黄 キムチ</p> <p>緑 じゃがいも</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.70kcal 2.4. 0g 中 7.35kcal 3.0. 6g</p>	<p>9日</p> <p>赤 きわかめのサラダ</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 じゃがいも</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.76kcal 2.1. 3g 中 7.27kcal 2.6. 3g</p>	<p>10日 旬…えんどうごはん</p> <p>赤 えんどう</p> <p>黄 わかめ</p> <p>緑 えんどう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.06kcal 2.0. 4g 中 7.59kcal 2.5. 1g</p>	<p>11日</p> <p>赤 フレンチ</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 イタリアン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.70kcal 2.2. 7g 中 7.33kcal 2.8. 3g</p>	<p>12日 旬…そら豆のかき揚げ</p> <p>赤 しそひじき</p> <p>黄 そら豆</p> <p>緑 かき揚げ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.07kcal 2.1. 6g 中 7.68kcal 2.6. 6g</p>
<p>15日</p> <p>赤 ごまあえ</p> <p>黄 ホキ</p> <p>緑 からあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.87kcal 2.5. 0g 中 7.41kcal 3.1. 2g</p>	<p>16日</p> <p>赤 パン</p> <p>黄 サンス</p> <p>緑 ごまあえ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.64kcal 2.4. 4g 中 7.23kcal 3.0. 1g</p>	<p>17日 味めぐり…高知県</p> <p>赤 ゆずふうみづけ</p> <p>黄 かつお</p> <p>緑 たつたあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.61kcal 2.4. 4g 中 7.16kcal 3.0. 3g</p>	<p>18日</p> <p>赤 ヨーグルト</p> <p>黄 チリコンカン</p> <p>緑 ひめむぎパン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.47kcal 2.9. 8g 中 7.92kcal 3.6. 3g</p>	<p>19日</p> <p>赤 アーモンド</p> <p>黄 なます</p> <p>緑 ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.41kcal 2.5. 2g 中 8.06kcal 3.0. 9g</p>
<p>22日 とれたて感謝の日…</p> <p>新たまねぎのみぞけ</p> <p>赤 いそあえ</p> <p>黄 とりてん</p> <p>緑 ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.70kcal 2.4. 0g 中 7.41kcal 3.0. 1g</p>	<p>23日</p> <p>赤 ナムル</p> <p>黄 えびのこうみあげ</p> <p>緑 ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.01kcal 2.7. 3g 中 7.49kcal 3.3. 8g</p>	<p>24日</p> <p>赤 ひじき</p> <p>黄 サラダ</p> <p>緑 もちむぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.59kcal 2.3. 0g 中 7.17kcal 2.8. 6g</p>	<p>25日</p> <p>赤 ドレッシング</p> <p>黄 サラダ</p> <p>緑 こめこパン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.89kcal 2.9. 9g 中 7.35kcal 3.6. 4g</p>	<p>26日 「りょう」でくばる</p> <p>赤 ひきなすり</p> <p>黄 こいわしのフライ</p> <p>緑 ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.76kcal 2.2. 2g 中 7.35kcal 2.7. 4g</p>
<p>29日</p> <p>赤 かわり</p> <p>黄 きんぴら</p> <p>緑 ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.73kcal 2.5. 4g 中 7.38kcal 3.2. 1g</p>	<p>30日</p> <p>赤 かいそう</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 じゃがいも</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.01kcal 3.0. 7g 中 7.51kcal 3.8. 0g</p>	<p>31日</p> <p>赤 くるみあえ</p> <p>黄 いかのてんぷら</p> <p>緑 ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.11kcal 3.1. 2g 中 7.82kcal 3.8. 4g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>赤 かつお</p> <p>黄 そらめ</p> <p>緑 えんどうめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.11kcal 3.1. 2g 中 7.82kcal 3.8. 4g</p>	

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) かつお(長崎) たい(愛媛) 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(ペルー) 豆腐(あけ(カナダ・アメリカ) すりみ・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 緑茶(日本・鹿児島) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) じゃがいも(長崎・鹿児島) にんじん(徳島・熊本・長崎) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) だいこん(長崎・香川・鹿児島・徳島・愛媛) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) いら(高知・宮崎) しょうが(高知・熊本・宮崎・愛媛・長崎) えんどう豆(愛媛・和歌山) そら豆(愛媛・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・徳島・大分・香川) ごぼう(岡山・青森・鹿児島・宮崎) 河内晩柑(愛媛) ゆず(高知) えのきたけ(愛媛・宮崎・熊本) しめじ(香川・福岡) しいたけ(愛媛) きくらげ(愛媛) わかめ(宮城・日本) きわかめ(徳島・日本) 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/kuurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>
 出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_yourui/search_menu/index.html 使用イラスト：株式会社アドム「5訂版食品図鑑」

