



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
-----	-----	-----	-----	-----

学校給食で食べたい 我が家の献立

ご家庭で食べられて
いる献立を、学校給食
に取り入れました。
お楽しみに！

愛媛県の味めぐり

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。

旬の魚・野菜・果物

しゅん さかな やさいくだもの
かつお たまねぎ にら 新茶 えんどうめ じゃがいも さやいんげん かわちばんかん

物資調達の都合により、
献立を変更する場合があります。
ご了承ください。

みどりの日

こどもの日

振替休日

おこのみでん
ごはん たまねぎのみそ汁
エネルギー たんぱく質
小 6.79kcal 2.3. 1g
中 8.47kcal 2.7. 9g

ごんぶサラダ
ごはん カレービーンズ
エネルギー たんぱく質
小 6.25kcal 2.3. 8g
中 8.17kcal 2.9. 0g

11日
きゅうにゅう みそ とうふ
だいたく ぶたにく
ごめ あぶら さとう
でんぶん ごまあぶら
にんにく しょうが たけのこ
にら きゅうり にんじん
きょうねぎ たまねぎ
きりぼしだいこん

エネルギー たんぱく質
小 6.25kcal 2.7. 6g
中 7.89kcal 3.4. 0g

12日
わかどりのアーモンドあげ
さんしょくあえ
ごはん わかめじる
エネルギー たんぱく質
小 5.99kcal 2.4. 9g
中 7.55kcal 3.0. 3g

13日
こめこパン
ひじき スパゲティ
エネルギー たんぱく質
小 5.92kcal 2.7. 9g
中 7.52kcal 3.5. 1g

14日 我が家の献立 最優秀作品
とりもものネギダレソテー
ごはん ちゅうかスープ
エネルギー たんぱく質
小 6.66kcal 2.5. 8g
中 8.32kcal 3.1. 7g

15日
ホキのケチャップいため
ごはん やさいたっぷりスープ
エネルギー たんぱく質
小 5.86kcal 2.2. 4g
中 7.62kcal 2.9. 3g

18日
さばのみそに
いそあえ
ごはん けんちんじる
エネルギー たんぱく質
小 6.57kcal 2.6. 0g
中 8.04kcal 3.0. 9g

19日
しょうゆドレッシング
りんまん
もちむぎごはん ハヤシライス(ルウ)
エネルギー たんぱく質
小 6.16kcal 2.1. 3g
中 7.91kcal 2.6. 3g

20日
ごまドレッシング
ヨーグルト
ごはん カレーライス(ルウ)
エネルギー たんぱく質
小 6.87kcal 2.1. 1g
中 7.73kcal 2.4. 1g

21日
ホキのレモン汁
チキンピラフ コーンスープ
エネルギー たんぱく質
小 5.86kcal 2.6. 1g
中 7.57kcal 3.3. 5g

22日
ナムル
ことうパン
ごやどらふのちゅうかいだめ
くるみだいずいりこ
エネルギー たんぱく質
小 6.79kcal 3.1. 8g
中 8.62kcal 3.9. 0g

25日
いかのてんぷら
すだちふうみづけ
ごはん すましじる
エネルギー たんぱく質
小 5.98kcal 2.8. 6g
中 8.14kcal 3.5. 4g

26日
ホキのたつたあげ
ごまあえ
ごはん ごもくに
エネルギー たんぱく質
小 6.47kcal 2.8. 6g
中 8.19kcal 3.5. 4g

27日
イタリヤンサラダ
パン クリームスープ
オムレツ
エネルギー たんぱく質
小 6.34kcal 2.5. 9g
中 7.73kcal 3.0. 7g

28日 味めぐり…愛媛県
「りょうでくばる」
こいわしのからあげ キャベツのおひたし
おもぶり ぶたじる
エネルギー たんぱく質
小 5.93kcal 2.4. 7g
中 7.55kcal 3.1. 0g

29日
きわかめの
ごまのサラダ
ごはん にくじゃが
エネルギー たんぱく質
小 5.91kcal 2.0. 9g
中 7.50kcal 2.5. 4g

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・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(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】

味めぐり…日本の味めぐり
旬…旬の食材を生かした献立

※ 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>