



令和3年 5月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日 憲法記念日 エネルギー たんぱく質 小 650kcal 21.8g 中 842kcal 27.4g	4日 みどりの日 エネルギー たんぱく質 小 623kcal 26.8g 中 779kcal 32.7g	5日 こどもの日 エネルギー たんぱく質 小 567kcal 24.3g 中 771kcal 28.3g	6日 エネルギー たんぱく質 小 647kcal 23.0g 中 814kcal 27.9g	7日 行事食…八十八夜(茶飯) エネルギー たんぱく質 小 625kcal 21.3g 中 792kcal 26.1g
10日 エネルギー たんぱく質 小 650kcal 21.8g 中 842kcal 27.4g	11日 エネルギー たんぱく質 小 623kcal 26.8g 中 779kcal 32.7g	12日 旬…えんどうごはん エネルギー たんぱく質 小 567kcal 24.3g 中 771kcal 28.3g	13日 エネルギー たんぱく質 小 658kcal 21.3g 中 827kcal 25.8g	14日 旬…そら豆のかきあげ エネルギー たんぱく質 小 626kcal 24.4g 中 800kcal 30.6g
17日 エネルギー たんぱく質 小 634kcal 25.2g 中 805kcal 31.8g	18日 エネルギー たんぱく質 小 614kcal 26.7g 中 777kcal 34.4g	19日 エネルギー たんぱく質 小 621kcal 25.8g 中 796kcal 32.3g	20日 エネルギー たんぱく質 小 599kcal 22.9g 中 759kcal 27.9g	21日 エネルギー たんぱく質 小 639kcal 26.6g 中 815kcal 32.2g
24日 エネルギー たんぱく質 小 629kcal 27.1g 中 789kcal 34.6g	25日 エネルギー たんぱく質 小 614kcal 27.1g 中 770kcal 34.1g	26日 エネルギー たんぱく質 小 648kcal 27.5g 中 827kcal 34.3g	27日 味めぐり…長崎県 エネルギー たんぱく質 小 593kcal 24.6g 中 754kcal 30.7g	28日 どれたて感謝の日…新たまねぎ エネルギー たんぱく質 小 658kcal 23.5g 中 816kcal 28.8g
31日 エネルギー たんぱく質 小 625kcal 28.8g 中 830kcal 38.9g	<div style="border: 2px solid pink; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">味めぐり(長崎県)</p> <p>今月の味めぐりは、長崎県です。</p> <p>「長崎ちゃんぽん」は、豚肉や魚介類、ネギなどの野菜を具とした麺料理です。明治時代中ごろに、中華料理店の中国出身の店主が、長崎県に訪れていた中国人留学生たちに、「安く栄養のある食事を提供したい。」と、考えられました。故郷の福建省での料理をベースに考え出したのが「ちゃんぽん」の発祥とされています。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>ちゃんぽん</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>長崎県</p> </div> </div> </div>			
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>旬の魚・野菜・果物</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p>かわちばんかん</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>たまねぎ</p> </div> </div>				

【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・四国) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(日本) 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(南米) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 魚そうめん・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(宮城) じゃがいも(長崎・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(徳島・熊本・長崎) そら豆(愛媛) えんどう豆(愛媛・和歌山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・大分・福岡・徳島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ごぼう(岡山・宮崎・熊本・北海道) たけのこ(愛媛) だいこん(長崎・香川・大分・鹿児島) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) なら(高知・宮崎・愛媛) 里芋(大分) 河内晩柑(愛媛) えのき茸(愛媛・宮崎) しめじ(香川) しいたけ(九州) きくらげ(松山) マッシュルーム(千葉) 茶(愛媛・宮崎) くわかめ(徳島・岩手)

※ (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
 どれたて感謝の日…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>