



# 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																														
<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、学校給食に取り入れました。 お楽しみに！</p>		<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。「おぼり」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> 		<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>かつお、にら、そらめ、えんどうめ、たまねぎ、かわちばんかん、新茶</p> 		<p><b>1日 旬…ぞら豆のかきあげ</b></p> <p>そらめのかきあげ、つくだに、もちむぎごはん、さわにわん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 607kcal</td><td>23.8g</td></tr> <tr><td>中 771kcal</td><td>29.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	23.8g	中 771kcal	29.5g																						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 607kcal	23.8g																																	
中 771kcal	29.5g																																	
<p><b>みどりの日</b></p>		<p><b>こどもの日</b></p>		<p><b>振替休日</b></p>																														
<p><b>4日</b></p> <p>きりぼしだいごんのちゅうかサラダ、ごはん、マーボー豆腐</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 621kcal</td><td>26.3g</td></tr> <tr><td>中 776kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	26.3g	中 776kcal	32.1g	<p><b>5日</b></p> <p>わかどりのアーモンドあげ、えんどうごはん、わかめじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 767kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	25.9g	中 767kcal	31.9g	<p><b>6日</b></p> <p>こめこパン、ひじきスパゲティ、トマト</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 598kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 760kcal</td><td>35.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 598kcal	28.4g	中 760kcal	35.9g	<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> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 670kcal</td><td>22.3g</td></tr> <tr><td>中 837kcal</td><td>27.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 670kcal	22.3g	中 837kcal	27.2g	<p><b>8日</b></p> <p>こんぶサラダ、パン、カレーピンス、かわちばんかん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 674kcal</td><td>28.0g</td></tr> <tr><td>中 839kcal</td><td>34.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 674kcal	28.0g	中 839kcal	34.6g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 621kcal	26.3g																																	
中 776kcal	32.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 606kcal	25.9g																																	
中 767kcal	31.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 598kcal	28.4g																																	
中 760kcal	35.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 670kcal	22.3g																																	
中 837kcal	27.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 674kcal	28.0g																																	
中 839kcal	34.6g																																	
<p><b>11日</b></p> <p>きりぼしだいごんのちゅうかサラダ、ごはん、マーボー豆腐</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 621kcal</td><td>26.3g</td></tr> <tr><td>中 776kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	26.3g	中 776kcal	32.1g	<p><b>12日 旬…えんどうごはん</b></p> <p>わかどりのアーモンドあげ、えんどうごはん、わかめじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 767kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	25.9g	中 767kcal	31.9g	<p><b>13日</b></p> <p>こめこパン、ひじきスパゲティ、トマト</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 598kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 760kcal</td><td>35.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 598kcal	28.4g	中 760kcal	35.9g	<p><b>14日 我が家の献立 最優秀作品</b></p> <p>とりもものネギダレソテー、ごはん、ちゅうかスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 666kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 831kcal</td><td>31.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 666kcal	25.8g	中 831kcal	31.6g	<p><b>15日</b></p> <p>ホキのケチャップいため、とうもろこしごはん、やさいたつぷりスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 600kcal</td><td>23.8g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>31.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 600kcal	23.8g	中 781kcal	31.0g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 621kcal	26.3g																																	
中 776kcal	32.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 606kcal	25.9g																																	
中 767kcal	31.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 598kcal	28.4g																																	
中 760kcal	35.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 666kcal	25.8g																																	
中 831kcal	31.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 600kcal	23.8g																																	
中 781kcal	31.0g																																	
<p><b>18日</b></p> <p>いかのさらさあげ、わかめ、ごはん、すましじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 647kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 853kcal</td><td>35.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 647kcal	26.1g	中 853kcal	35.6g	<p><b>19日</b></p> <p>さばのみそに、いそあえ、ごはん、けんちんじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 756kcal</td><td>30.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	25.3g	中 756kcal	30.2g	<p><b>20日</b></p> <p>ごまドレッシング、ヨーグルト、ひめむぎパン、カレーうどん、トマト</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 624kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 785kcal</td><td>28.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 624kcal	24.2g	中 785kcal	28.4g	<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> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 605kcal</td><td>26.0g</td></tr> <tr><td>中 782kcal</td><td>33.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	26.0g	中 782kcal	33.4g	<p><b>22日</b></p> <p>ナムル、わかめごはん、こうや豆腐のちゅうかいため</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 580kcal</td><td>23.3g</td></tr> <tr><td>中 749kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 580kcal	23.3g	中 749kcal	30.0g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 647kcal	26.1g																																	
中 853kcal	35.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 609kcal	25.3g																																	
中 756kcal	30.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 624kcal	24.2g																																	
中 785kcal	28.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 605kcal	26.0g																																	
中 782kcal	33.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 580kcal	23.3g																																	
中 749kcal	30.0g																																	
<p><b>25日</b></p> <p>しょうゆドレッシング、サラダ、こざかな、もちむぎごはん、ハヤシライス(ルー)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 644kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 824kcal</td><td>28.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 644kcal	23.7g	中 824kcal	28.7g	<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> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 647kcal</td><td>28.6g</td></tr> <tr><td>中 819kcal</td><td>35.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 647kcal	28.6g	中 819kcal	35.4g	<p><b>27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> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 634kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 773kcal</td><td>30.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 634kcal	25.9g	中 773kcal	30.7g	<p><b>28日 味めぐり…愛媛県</b></p> <p>「りょう」でくぼる、こいわしのからあげ、キャベツのおひたし、おぼり、ぶたじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>24.7g</td></tr> <tr><td>中 755kcal</td><td>31.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	24.7g	中 755kcal	31.0g	<p><b>29日</b></p> <p>だいずとこにほしのあげに、くわわかめのサラダ、ごはん、にじやが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 652kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 825kcal</td><td>31.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 652kcal	25.4g	中 825kcal	31.5g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 644kcal	23.7g																																	
中 824kcal	28.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 647kcal	28.6g																																	
中 819kcal	35.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 634kcal	25.9g																																	
中 773kcal	30.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 593kcal	24.7g																																	
中 755kcal	31.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 652kcal	25.4g																																	
中 825kcal	31.5g																																	

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) ミントマト(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>