

令和元年5月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>あおもりけん あじ 青森県の味めぐり</p> <p>今月は、青森県の味めぐりです。 「けの汁」は、津軽地方に伝わる郷土料理です。大根、にんじん、ごぼうなどの野菜と、ふき、わらび、ぜんまいなどの山菜、油揚げやしどうろ、凍み豆腐などを細かく刻んでみそや醤油などで味付けした汁ものです。 「いかメンチ」は、いかのゲソを細かく切って季節の野菜と一緒に小麦粉でまとめて、焼いたり揚げたりしたものです。全国有数のいかの水揚げ量を誇る青森県ならではの料理です。</p> <p>しゆん さかな やさいくだもの 旬の魚・野菜・果物</p> <p>新茶 えんどうまめ かつお そらまめ たまねぎ にら かわちばんかん</p>	<p>1日</p> <p>こくみん きゅうじつ 国民の休日</p>	<p>2日</p> <p>こくみん きゅうじつ 国民の休日</p>	<p>3日</p> <p>けんぽう きねんび 憲法記念日</p>	<p>6日</p> <p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>
<p>7日</p> <p>北条 北条 そくせきつけ</p> <p>ごはん ホキのしそあげ みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 小 24.6g 中 756kcal 中 29.9g</p>	<p>8日</p> <p>北条 北条 コーンサラダ</p> <p>こめこパン ひじきスパゲティ きなこまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 小 26.2g 中 780kcal 中 32.7g</p>	<p>9日</p> <p>北条 北条 旬…えんどうごはん</p> <p>えんどうごはん わかどりのからあげ わかたけ じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 633kcal 小 25.6g 中 791kcal 中 31.3g</p>	<p>10日</p> <p>北条 北条 かわち ごまドレッシングばんかん サラダ</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 小 17.9g 中 746kcal 中 21.9g</p>	<p>13日</p> <p>北条 北条 味めぐり…青森県</p> <p>おひたし あおだいず ごはん いかメンチ けのじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 小 24.0g 中 787kcal 中 30.5g</p>
<p>14日</p> <p>北条 北条 旬…そら豆のかきあげ</p> <p>もちむぎごはん そらまめのかきあげ おやこどんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 小 26.3g 中 778kcal 中 33.2g</p>	<p>15日</p> <p>北条 北条 りんご</p> <p>ごはん かふうサラダ すふた</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 620kcal 小 18.9g 中 807kcal 中 23.5g</p>	<p>16日</p> <p>北条 北条 レモン</p> <p>ふうみづけ ごはん さばのみそに けんちん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 小 24.8g 中 801kcal 中 31.2g</p>	<p>17日</p> <p>北条 北条 ポイル やさい</p> <p>フルーツパン ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 653kcal 小 29.3g 中 816kcal 中 36.2g</p>	<p>20日</p> <p>北条 北条 カラフル ナムル</p> <p>こぎかな マーボー どうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 620kcal 小 27.6g 中 782kcal 中 33.3g</p>
<p>21日</p> <p>北条 北条 行事食…八十八夜(茶飯)</p> <p>しそ ひじきあえ ちやくわの てんぷら ちやくめし すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 542kcal 小 18.7g 中 687kcal 中 22.9g</p>	<p>22日</p> <p>北条 北条 かわちばんかん</p> <p>あおなのナッツあえ ごはん カレーうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 635kcal 小 21.3g 中 794kcal 中 26.0g</p>	<p>23日</p> <p>北条 北条 アーモンドあえ</p> <p>ごはん たいのかおりに みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 小 22.3g 中 795kcal 中 27.1g</p>	<p>24日</p> <p>北条 北条 フレンチ サラダ</p> <p>ジャム パン チャウダー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 605kcal 小 20.3g 中 746kcal 中 25.1g</p>	<p>27日</p> <p>北条 北条 こんぶ サラダ</p> <p>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 630kcal 小 21.1g 中 800kcal 中 25.7g</p>
<p>28日</p> <p>北条 北条 きりぼしだいこん</p> <p>のにももの ごはん こいわしのからあげ かきたま じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 612kcal 小 23.3g 中 777kcal 中 28.5g</p>	<p>29日</p> <p>北条 北条 パンサン スー</p> <p>ヨーグルト ごはん こやどうふのちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 628kcal 小 24.6g 中 799kcal 中 29.5g</p>	<p>30日</p> <p>北条 北条 キャベツのおひたし</p> <p>ごはん えびのりよくちやくろもあげ はちはい どうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 637kcal 小 26.8g 中 792kcal 中 32.5g</p>	<p>31日</p> <p>北条 北条 くきわかめ サラダ</p> <p>パン カレーピーズ トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 671kcal 小 28.1g 中 842kcal 中 34.7g</p>	

松山市学校給食の 今日的主要食品の予定産地

牛肉(北海道・愛媛) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(千葉・青森・宮城・岩手・静岡・富山) いわし(香川) ホキ(ニュージーランド) たい(愛媛) えび(インドネシア) いか(ペルー) ちくわ(アメリカ) すりみ・平天(北海道) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ) じゃがいも(長崎・鹿児島・愛媛) たまねぎ(愛媛) にんじん(徳島・熊本・長崎) キャベツ(愛媛・熊本・愛知・大分) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) にら(高知・宮崎) えんどう豆(愛媛・和歌山) そら豆(愛媛) こまつな(愛媛・福岡・松山) 大豆(北海道・愛知) えのき茸(愛媛・宮崎) しめじ(香川) 河内晩柑(愛媛) 緑茶(愛媛) 番茶(宮崎) もち麦(佐賀) にんにくの芽(愛媛) くきわかめ(徳島) わかめ(兵庫) ひじき(松山) れんこん(徳島) たけのこ(熊本) きくらげ(愛媛) しいたけ(北海道) マッシュルーム(岡山)

※ (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。 味めぐり…日本の味めぐり ※ 食材の都合で献立を変更することがあります。
赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】 ※ 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。
黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】 ※ 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
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】