



# 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 新茶  
かわちぼんかん  
えんどうめ  
たまねぎ  
にら そらまめ

### 1日 行事食…八十八夜(茶飯)

おこのみ てん  
ちやめし たまねぎのみそじる

エネルギー	たんぱく質
小 675kcal	23.0g
中 844kcal	28.1g

## みどりの日

## こどもの日

## 振替休日

### 8日 旬…えんどうごはん

わかどりのからあげ  
えんどうごはん わかめじる

エネルギー	たんぱく質
小 602kcal	23.2g
中 760kcal	28.2g

### 11日

ケーキ  
コーンスープ

エネルギー	たんぱく質
小 692kcal	25.8g
中 866kcal	32.7g

### 12日

ひめむぎパン  
カレーうどん

エネルギー	たんぱく質
小 611kcal	24.4g
中 774kcal	30.2g

### 13日 旬…とう豆のかきあげ

ポイルキャベツ  
さわにわん

エネルギー	たんぱく質
小 603kcal	22.6g
中 766kcal	28.0g

### 14日

ホキのケチャップいため  
パン

エネルギー	たんぱく質
小 643kcal	28.9g
中 829kcal	37.0g

### 15日

きりぼしだいごんのちゅうかサラダ  
マーボー豆腐

エネルギー	たんぱく質
小 616kcal	26.5g
中 777kcal	32.7g

### 18日 我が家の献立 最優秀作品

とりものネギダレソテー  
ごはん

エネルギー	たんぱく質
小 647kcal	25.8g
中 832kcal	31.7g

### 19日

こんぶサラダ  
パン

エネルギー	たんぱく質
小 680kcal	28.1g
中 845kcal	34.7g

### 20日

さばのみそに  
むぎごはん

エネルギー	たんぱく質
小 608kcal	25.2g
中 756kcal	30.2g

### 21日

くわかめのサラダ  
パン

エネルギー	たんぱく質
小 632kcal	24.4g
中 791kcal	30.2g

### 22日

いかのからあげ  
ごはん

エネルギー	たんぱく質
小 582kcal	25.4g
中 791kcal	35.7g

### 25日

ホキのたつたあげ  
ごはん

エネルギー	たんぱく質
小 647kcal	28.6g
中 819kcal	35.4g

### 26日

イタリアンサラダ  
パン

エネルギー	たんぱく質
小 634kcal	25.9g
中 773kcal	30.7g

### 27日 味めぐり…愛媛県

「りょう」でくぼる  
おもぶり

エネルギー	たんぱく質
小 627kcal	24.6g
中 784kcal	30.5g

### 28日

ナムル  
ことうパン

エネルギー	たんぱく質
小 616kcal	26.8g
中 780kcal	34.5g

### 29日

しょうゆドレッシングサラダ  
もちむぎごはん

エネルギー	たんぱく質
小 625kcal	21.0g
中 803kcal	26.0g

### 30日

きゅうにゅう  
とりにく

エネルギー	たんぱく質
小 647kcal	25.8g
中 832kcal	31.7g

### 31日

きゅうにゅう  
とりにく

エネルギー	たんぱく質
小 647kcal	25.8g
中 832kcal	31.7g

### 1日

きゅうにゅう  
とりにく

エネルギー	たんぱく質
小 647kcal	25.8g
中 832kcal	31.7g

### 2日

きゅうにゅう  
とりにく

エネルギー	たんぱく質
小 647kcal	25.8g
中 832kcal	31.7g

### 3日

きゅうにゅう  
とりにく

エネルギー	たんぱく質
小 647kcal	25.8g
中 832kcal	31.7g

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

※ 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>