



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 国民の祝日</p>	<p>2日 国民の休日</p>	<p>3日 憲法記念日</p>																														
<p>6日 振替休日</p>	<p>7日</p> <p>赤 あまずあんかけ (中)なつとう</p> <p>黄 ごはん みそしる</p> <p>緑 みそ ホキ (中)なつとう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 602kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 802kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	23.7g	中 802kcal	32.1g	<p>8日</p> <p>赤 ごまドレッシングサラダ</p> <p>黄 かわちばんかん</p> <p>緑 わかめごはん じゃがいもとウィンナーのこみ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>21.2g</td></tr> <tr><td>中 766kcal</td><td>26.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	21.2g	中 766kcal	26.2g	<p>9日</p> <p>赤 旬…えんどうごはん あまずつけ</p> <p>黄 わかちのからあげ えんどう わかたけじる</p> <p>緑 えんどうまめ たけのこ ねぎ にんじん しょうが きゅうり キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 633kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 791kcal</td><td>31.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 633kcal	25.6g	中 791kcal	31.3g	<p>10日</p> <p>赤 コーン サラダ</p> <p>黄 パン ひじき スパゲティ アーモンド</p> <p>緑 さやいんげん しめじ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 619kcal</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>中 786kcal</td><td>29.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 619kcal	23.9g	中 786kcal	29.6g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 602kcal	23.7g																																	
中 802kcal	32.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 603kcal	21.2g																																	
中 766kcal	26.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 633kcal	25.6g																																	
中 791kcal	31.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 619kcal	23.9g																																	
中 786kcal	29.6g																																	
<p>13日</p> <p>赤 せきせきづけ いかメンチ</p> <p>黄 あおだいず ごはん けのしる</p> <p>緑 ごぼう にんじん たけのこ たまねぎ たくあん キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 790kcal</td><td>30.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	24.0g	中 790kcal	30.6g	<p>14日</p> <p>赤 旬…ぞら豆のかきあげ しそひじきあえ</p> <p>黄 そらまめのかきあげ もちむぎ ごはん おやこどんぶり(ぐ)</p> <p>緑 えび ひじき こめ あぶら こめ あぶら ごぼう にんじん たまねぎ そらまめ キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 786kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	26.1g	中 786kcal	33.1g	<p>15日</p> <p>赤 とりにくのてりやき</p> <p>黄 ポイルやさい ごはん ミネストローネ</p> <p>緑 コーン キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 589kcal</td><td>23.5g</td></tr> <tr><td>中 762kcal</td><td>30.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 589kcal	23.5g	中 762kcal	30.3g	<p>16日</p> <p>赤 アーモンドあえ</p> <p>黄 さばのみそに ごはん けんちんじる</p> <p>緑 たまねぎ しょうが きょうねぎ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 639kcal</td><td>25.2g</td></tr> <tr><td>中 810kcal</td><td>31.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 639kcal	25.2g	中 810kcal	31.7g	<p>17日</p> <p>赤 すぶた</p> <p>黄 フルーツパン ちゅうか スープ</p> <p>緑 じゃがいも でんぶん ごまあぶら はるさめ あぶら ピーマン きくらげ たけのこ たまねぎ しょうが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 636kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 793kcal</td><td>31.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 636kcal	25.4g	中 793kcal	31.1g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 611kcal	24.0g																																	
中 790kcal	30.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 613kcal	26.1g																																	
中 786kcal	33.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 589kcal	23.5g																																	
中 762kcal	30.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 639kcal	25.2g																																	
中 810kcal	31.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 636kcal	25.4g																																	
中 793kcal	31.1g																																	
<p>20日 緑替休業日</p>	<p>21日 運動会予備日</p>	<p>22日</p> <p>赤 ヨーグルト カシューナッツ あえ</p> <p>黄 あかまい ごはん カレー うどん</p> <p>緑 たまねぎ たまねぎ キャベツ こまつな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 618kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 767kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	24.0g	中 767kcal	31.9g	<p>23日</p> <p>赤 たい かおりに</p> <p>黄 ペーコンライス たまご スープ</p> <p>緑 セロリ きょうねぎ しょうが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 618kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 785kcal</td><td>30.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	24.6g	中 785kcal	30.7g	<p>24日</p> <p>赤 フレンチ サラダ</p> <p>黄 パン あぶら じゃがいも さとう くるざとう</p> <p>緑 チンゲンサイ にんじん たまねぎ みかん きゅうり キャベツ みかんジュース</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>23.2g</td></tr> <tr><td>中 755kcal</td><td>28.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	23.2g	中 755kcal	28.8g												
エネルギー	たんぱく質																																	
小 618kcal	24.0g																																	
中 767kcal	31.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 618kcal	24.6g																																	
中 785kcal	30.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 603kcal	23.2g																																	
中 755kcal	28.8g																																	
<p>27日</p> <p>赤 こんぶ サラダ</p> <p>黄 もちむぎ ごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>緑 たまねぎ コーン チンゲンサイ キャベツ</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>21.2g</td></tr> <tr><td>中 822kcal</td><td>26.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 634kcal	21.2g	中 822kcal	26.8g	<p>28日</p> <p>赤 「りょう」でくぼる こいわしのからあげ レモン ふうみづけ</p> <p>黄 ちやめし ごもくに</p> <p>緑 ちくわ いわし でんぶん きゅうり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 630kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 799kcal</td><td>31.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 630kcal	25.0g	中 799kcal	31.0g	<p>29日</p> <p>赤 パンサンスー</p> <p>黄 かわちばんかん ごはん こやどうふの ちゅうかいだめ</p> <p>緑 きゅうり しょうが きゅうり</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>22.3g</td></tr> <tr><td>中 755kcal</td><td>28.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 598kcal	22.3g	中 755kcal	28.1g	<p>30日</p> <p>赤 いそあえ</p> <p>黄 えびのりよくちやくもあげ ごはん はちはい どうふ</p> <p>緑 たまご えび のり でんぶん こむぎこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 639kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 794kcal</td><td>32.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 639kcal	27.1g	中 794kcal	32.8g	<p>31日</p> <p>赤 きわかめの サラダ</p> <p>黄 パン あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら</p> <p>緑 にんにく にんじん しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ れんこん 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 671kcal</td><td>28.1g</td></tr> <tr><td>中 842kcal</td><td>34.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 671kcal	28.1g	中 842kcal	34.7g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 634kcal	21.2g																																	
中 822kcal	26.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 630kcal	25.0g																																	
中 799kcal	31.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 598kcal	22.3g																																	
中 755kcal	28.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 639kcal	27.1g																																	
中 794kcal	32.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 671kcal	28.1g																																	
中 842kcal	34.7g																																	

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) 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) 大豆(北海道・愛知) 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) 青大豆(富山) 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) 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。
 ※ 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>