



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
えんどうまめ
たまねぎ
にら そらまめ

| | |
|-----------------|-------------------------------------|
| 1日 行事食…八十八夜(茶飯) | ぎゅうにゅう あげ わかめ みそ ホキ |
| ホキのかぼやきふう | こめ じゃがいも あぶら でんぶん |
| おひたし | りよくちや たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ |
| ちやめし | たんぱく質 |
| たまねぎの みそしる | エネルギー |
| 小 643kcal | 24.0g |
| 中 798kcal | 28.5g |

みどりの日

こどもの日

振替休日

| | |
|--------------|---------------------------------|
| 7日 | ぎゅうにゅう ひらてん とりにく ヨーグルト |
| コーン サラダ | ひじき あげ |
| こめコパン | こめコパン |
| あぶら スパゲティ | さとう |
| 小 642kcal | たんぱく質 |
| 中 825kcal | 30.5g |

| | |
|--------------|--|
| 8日 | ぎゅうにゅう とうふ わかめ とりにく |
| わかどりのアーモンドあげ | たまご |
| さんしょくあえ | こめ こむぎ アーモンド あぶら さとう |
| ごはん | ねぎ にんじん たまねぎ しょうが こまつな キャベツ |
| わかめ じる | エネルギー |
| 小 599kcal | 24.9g |
| 中 755kcal | 30.3g |

| | |
|------------|--|
| 11日 | ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく |
| アップルソース | こむぎこ |
| チキンピラフ | あぶら じゃがいも さとう でんぶん |
| コーン スープ | たまねぎ にんじん えだまめ コーン パセリ りんご マッシュルーム |
| 小 656kcal | たんぱく質 |
| 中 838kcal | 28.4g |

| | |
|-----------------|---|
| 12日 | ぎゅうにゅう ぶたにく |
| ごまドレッシング サラダ | ごま |
| ひめむぎパン | パン くろざとう あぶら うどん さとう |
| カレー うどん | ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな えのきたけ |
| 小 569kcal | たんぱく質 |
| 中 719kcal | 21.8g |

| | |
|-------------|---|
| 13日 | ぎゅうにゅう あげ ぶたにく ホキ |
| ホキのレモンに | こめ |
| ポイルやさい | もむぎ あぶら さとう でんぶん |
| もちむぎ ごはん | しいたけ にんじん もやし えのきたけ たけのこ ねぎ レモン |
| 小 571kcal | たんぱく質 |
| 中 737kcal | 25.3g |

| | |
|-----------------|--|
| 14日 | ぎゅうにゅう とりにく ホキ |
| ホキの ケチャップいため | こめ |
| ごはん | でんぶん さとう あぶら じゃがいも |
| やさいたっぷり スープ | パセリ セロリ にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ ピーマン |
| 小 581kcal | たんぱく質 |
| 中 752kcal | 22.2g |

| | |
|------------------|---|
| 15日 | ぎゅうにゅう にほし とりにく |
| みかん ドレッシングサラダ | ごまあぶら でんぶん |
| ごはん | こめ さとう じゃがいも はるさめ あぶら |
| にくじゃが | たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり コーン |
| 小 602kcal | たんぱく質 |
| 中 762kcal | 20.4g |

| | |
|------------------|-------------------------------------|
| 18日 我が家の献立 最優秀作品 | ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく とりにく |
| とりももの ネギドレソテー | あぶら でんぶん |
| ごはん | こめ はるさめ ごま さとう ごまあぶら |
| ちゅうか スープ | ねぎ にんじん しいたけ しょうが きょうねぎ |
| 小 665kcal | たんぱく質 |
| 中 831kcal | 25.8g |

| | |
|------------|--------------------------------------|
| 19日 | ぎゅうにゅう ぶたにく だいたく こんぶ |
| こんぶ サラダ | ごまあぶら |
| パン | パン あぶら じゃがいも くろざとう さとう |
| カレー ピーズ | にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり |
| 小 659kcal | たんぱく質 |
| 中 821kcal | 28.0g |

| | |
|-----------|-----------------------------------|
| 20日 | ぎゅうにゅう やきどらふ とりにく さば |
| さばのみそに | みそ のり |
| いそあえ | こめ こんやく ごまあぶら さとう ごまこ |
| ごはん | にんにく ごぼう ねぎ こまつな キャベツ |
| 小 609kcal | たんぱく質 |
| 中 756kcal | 25.3g |

| | |
|---------------------|-----------------------------------|
| 21日 | ぎゅうにゅう みそ だいたく ぶたにく |
| きりぼしだいたく ちゅうかサラダ | とうふ |
| ごはん | こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら |
| マーボー どうふ | しいたけ きゅうり にんじん |
| 小 616kcal | たんぱく質 |
| 中 777kcal | 22.2g |

| | |
|-----------|---|
| 22日 | ぎゅうにゅう ぎょうめん うずらたまご わかめ |
| いかのてんぷら | いか たまご なつとう |
| ごはん | こめ ごま でんぶん あぶら さとう |
| すまし じる | ねぎ たまねぎ にんじん しょうが キャベツ すだち きゅうり |
| 小 646kcal | たんぱく質 |
| 中 862kcal | 26.7g |

| | |
|-----------|---|
| 25日 | ぎゅうにゅう ひらてん こんぶ だいたく |
| ホキのたつたあげ | とりにく ホキ つくだに ごま |
| つくだに | こめ さとう あぶら こんやく でんぶん |
| ごはん | さやいんげん たけのこ ごぼう にんじん しょうが キャベツ |
| 小 662kcal | たんぱく質 |
| 中 834kcal | 29.0g |

| | |
|--------------------|--|
| 26日 | ぎゅうにゅう こうやどらふ うずらたまご ぶたにく |
| ナムル | ごま |
| ごはん | こめ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん |
| こうやどらふの ちゅうかいだめ | にんにく たけのこ たまねぎ ピーマン キャベツ きくらげ しょうが |
| 小 568kcal | たんぱく質 |
| 中 731kcal | 22.4g |

| | |
|--------------|---|
| 27日 味めぐり…愛媛県 | ぎゅうにゅう とりにく みそ いわし |
| 「りょう」でくぼる | でんぶん あぶら |
| こいわしのからあげ | こめ こんやく さとう さといも |
| おもぶり | しいたけ さやいんげん にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ |
| 小 593kcal | たんぱく質 |
| 中 755kcal | 24.7g |

| | |
|--------------|--|
| 28日 | ぎゅうにゅう とりにく たまご |
| イタリアン サラダ | こめ じゃがいも |
| ごはん | こめ あぶら さとう でんぶん さとう |
| クリーム スープ | えだまめ にんじん たまねぎ ピーマン コーン キャベツ レモン |
| オムレツ | きゅうり |
| 小 666kcal | たんぱく質 |
| 中 815kcal | 26.1g |

| | |
|-------------------|---|
| 29日 | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ |
| しょうゆドレッシング サラダ | ごま |
| ごはん | こめ あぶら じゃがいも もむぎ こめ |
| ハヤシライス (ルウ) | にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな グリーンピース トマトピューレー |
| 小 616kcal | たんぱく質 |
| 中 792kcal | 21.4g |

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) ミノトマト(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。 味めぐり…日本の味めぐり

※ 週に1回程度みかんジュースがつきます。

※ (あか) …赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】

※ 食材の都合で献立を変更することがあります。

※ (き) …黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】

※ 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。

※ (みどり) …緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】

※ …このマークは南調理場独自献立の日です

※ 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>