



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 align="center">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 align="center">えんどうまめ</p> <p>「絹さや」「グリーンピース」「えんどう豆」は、同じ植物からできています。絹さや、グリーンピース、えんどう豆は、成長する過程で食べる部分によって名前が変わります。さやがまだ柔らかい時期にさやを食べるのが「絹さや」、そのあと、少し大きくなり、未熟な状態の豆をさやから取り出して食べるのが「グリーンピース」、しっかりと成熟した豆だけを食べるのが「えんどう豆」です。</p>		<p align="center">旬の野菜</p> <p>「さや」が空に向かって伸びることから「そら豆」といわれます。「おいしいのは3日間だけ」ともいわれるくらい、とれたてがおいしい野菜です。 そら豆は、さやの中で白くて柔らかい「わた」に包まれています。その「わた」によって、そら豆の乾燥を防ぐことができ、鮮度が保たれています。</p>																														
<p align="center">旬の魚・野菜・果物</p> <p>旬の魚・野菜・果物</p>	<p>7日</p> <p>くわがめのサラダ パン カレーピーズ 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	<p>8日 旬…えんどうごはん</p> <p>わかどりのからあげ あまずけ えんどうごはん わかたけしる</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>9日</p> <p>ごまドレッシング パン じゃがいものベーコンに 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 628kcal</td><td>21.4g</td></tr> <tr><td>中 785kcal</td><td>26.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 628kcal	21.4g	中 785kcal	26.3g	<p>10日</p> <p>ホキのあまずあんかけ ごはん みそしる</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						
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 633kcal	25.6g																																	
中 791kcal	31.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 628kcal	21.4g																																	
中 785kcal	26.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 602kcal	23.7g																																	
中 802kcal	32.1g																																	
<p>13日</p> <p>こんぶサラダ もちむぎごはん ハヤシライス(ルウ)</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>14日</p> <p>すふた フルーツパン 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 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	<p>15日</p> <p>さばのみそ アーモンドあえ ごはん けんちんじり</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>16日</p> <p>フレンチサラダ パン チャウダー きなこまめ</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	<p>17日 旬…そら豆のかきあげ</p> <p>そら豆のかきあげ もちむぎごはん おやこどんぶり(ぐ)</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
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 636kcal	25.4g																																	
中 793kcal	31.1g																																	
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 603kcal	23.2g																																	
中 755kcal	28.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 613kcal	26.1g																																	
中 786kcal	33.1g																																	
<p>20日 行事食…八十八夜(茶飯)</p> <p>ホキのたつたあげ ちやめし ふうみづけ 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 615kcal</td><td>26.3g</td></tr> <tr><td>中 789kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	26.3g	中 789kcal	33.3g	<p>21日</p> <p>ひめむぎパン ごやどうふのちゅうかいため 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 598kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>32.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 598kcal	25.8g	中 754kcal	32.6g	<p>22日</p> <p>ホキのしそあげ きりぼしだいこんとひじきのもの ごはん たまねぎのみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 617kcal</td><td>24.8g</td></tr> <tr><td>中 798kcal</td><td>31.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	24.8g	中 798kcal	31.2g	<p>23日</p> <p>カシューナッツあえ パン カレーうどん</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>26.0g</td></tr> <tr><td>中 767kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	26.0g	中 767kcal	31.9g	<p>24日</p> <p>カラフルナムル 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 651kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 830kcal</td><td>34.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 651kcal	25.9g	中 830kcal	34.0g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 615kcal	26.3g																																	
中 789kcal	33.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 598kcal	25.8g																																	
中 754kcal	32.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 617kcal	24.8g																																	
中 798kcal	31.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 613kcal	26.0g																																	
中 767kcal	31.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 651kcal	25.9g																																	
中 830kcal	34.0g																																	
<p>27日</p> <p>たいのかおり ベーコンライス たまごスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 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>28日</p> <p>とりにくのてりやき パン ミネストローネ ポイルやさい</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 601kcal</td><td>27.6g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>35.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	27.6g	中 764kcal	35.6g	<p>29日 味めぐり…青森県</p> <p>いかメンチ そくせきづけ あおだいずごはん けのしる</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>30日</p> <p>コーンサラダ こめこパン イタリアンスパゲティ ナッツいりこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 653kcal</td><td>29.2g</td></tr> <tr><td>中 828kcal</td><td>36.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 653kcal	29.2g	中 828kcal	36.8g	<p>31日</p> <p>えびのりよくちやこもあげ ごはん はちあい豆腐</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 638kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 793kcal</td><td>32.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 638kcal	27.1g	中 793kcal	32.8g
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 601kcal	27.6g																																	
中 764kcal	35.6g																																	
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 653kcal	29.2g																																	
中 828kcal	36.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 638kcal	27.1g																																	
中 793kcal	32.8g																																	

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) 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) なら(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) くわがめ(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>