

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		
<p>学校給食で食べたい我が家の献立</p> <p>12日 ★ぶたにくとあつあげのあまからいため★ 14日 ★とりもものネギダレソテー★</p> <p>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！</p>		<p>愛媛県の味めぐり</p> <p>「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 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「もぶり鮓」 などとも呼ばれます。</p>		<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな やさい くだもの</p> <p>かつお そらまめ たまねぎ にら えんどうまめ かわばはんかん 新茶</p>		<p>1日 旬…そら豆のかきあげ</p> <p>そらまめのかきあげ つくだに ポイルやさい もちむぎごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 24.4g 中 782kcal 30.5g</p>
<p>えんどうまめ 「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、成長する過程や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」、しっかり成熟した豆だけを食べるのが「えんどう豆」です。</p>		<p>そらまめ 「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>7日 行事食…八十八夜(茶飯)</p> <p>おこのみ ちやめし たまねぎのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 679kcal 23.1g 中 849kcal 28.2g</p>		
<p>11日</p> <p>きりぼしだいごんのちゅうかサラダ ごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 26.3g 中 776kcal 32.1g</p>	<p>12日 我が家の献立 優秀作品 (双葉小学校のご家庭から)</p> <p>ぶたにくとあつあげのあまからいため 旬:えんどうごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 593kcal 22.7g 中 755kcal 27.8g</p>	<p>13日</p> <p>こめこパン ひじき スpagetティ トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 28.1g 中 758kcal 35.5g</p>	<p>14日 我が家の献立 最優秀作品</p> <p>とりもものネギダレソテー ごはん ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 659kcal 26.1g 中 823kcal 32.0g</p>	<p>8日</p> <p>こんぶサラダ パン カレーピンス かわばはんかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 683kcal 28.2g 中 852kcal 34.8g</p>		
<p>18日</p> <p>いかのてんぷら すだちふうみづけ ごはん すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 646kcal 26.7g 中 862kcal 37.3g</p>	<p>19日</p> <p>さばのみそに いそあえ ごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 25.3g 中 756kcal 30.2g</p>	<p>20日</p> <p>ごまドレッシング ヨーグルト ひめむぎパン カレーうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 25.1g 中 781kcal 28.2g</p>	<p>21日</p> <p>ホキのレモン汁 チキンピラフ コーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 618kcal 26.4g 中 798kcal 33.9g</p>	<p>15日</p> <p>ホキのケチャップいため パン やさいたづぶりスープ きなこまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 635kcal 29.4g 中 812kcal 38.3g</p>		
<p>25日</p> <p>しょうゆドレッシング サラダ 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 624kcal 21.1g 中 803kcal 26.0g</p>	<p>26日</p> <p>ホキのたつたあげ ごまあえ ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 647kcal 28.6g 中 819kcal 35.4g</p>	<p>27日</p> <p>イタリアンサラダ パン クリームスープ オムレツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 634kcal 25.9g 中 773kcal 30.7g</p>	<p>28日 味めぐり…愛媛県</p> <p>「りょう」でくぼる こいわしのからあげ キャベツのおひたし おもぶり ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 593kcal 24.7g 中 755kcal 31.0g</p>	<p>22日</p> <p>ナムル ことうパン こうやどふのちゅうかいため トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 26.4g 中 763kcal 34.0g</p>		
<p>29日</p> <p>きわかめのサラダ パン じゃがいものベーコン汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 24.4g 中 790kcal 30.2g</p>	<p>29日</p> <p>きゅうにゅう べーコン とりにく あけ ごま さとう じゃがいも こんにやく さとう さといも しいたけ さいいんげん にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ</p>	<p>29日</p> <p>きゅうにゅう ぶたにく あけ豆腐 ごまあぶら ごま さとう すいとん こんにやく さとう えんどうまめ ねぎ にんじん だいこん ピーマン しょうが きゅうり</p>	<p>29日</p> <p>きゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく あけ ごま あぶら でんぶん ごま ねぎ にんじん しいたけ しょうが きょうねぎ</p>	<p>29日</p> <p>きゅうにゅう えび にぼし つくだし もちむぎ あぶら ごま しいたけ にんじん もやし えのきたけ たけのこ ねぎ そらまめ</p>		

【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。
 ※ 週に1回程度みかんジュースがつきます。
 ※ 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>