



# 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 きかな 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)

赤 おのみ  
黄 ちやめし たまねぎのみそしる  
緑 りよくちや たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小 679kcal	23.1g
中 849kcal	28.2g

## みどりの日

## こどもの日

## 振替休日

7日

赤 ごまドレッシング サラダ  
黄 こむぎこ  
緑 ひじき スパゲティ

エネルギー	たんぱく質
小 596kcal	28.1g
中 758kcal	35.5g

8日 旬…えんどうごはん

赤 わかどりのアーモンドあげ  
黄 えんどう ごはん  
緑 えんどうまめ ねぎ にんじん たまねぎ しょうが こまつな キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小 598kcal	25.4g
中 755kcal	31.1g

11日

赤 ホキの レモン汁  
黄 チキンピラフ コーン スープ  
緑 たまねぎ にんじん えだまめ コーン パセリ レモン マッシュルーム

エネルギー	たんぱく質
小 618kcal	26.4g
中 798kcal	33.9g

12日

赤 ヨーグルト  
黄 ひめむぎパン カレー うどん  
緑 ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな えのきたけ

エネルギー	たんぱく質
小 621kcal	24.1g
中 781kcal	28.2g

13日 旬…そら豆のかきあげ

赤 そらまめのかきあげ  
黄 つくだに ポイルやさい  
緑 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

エネルギー	たんぱく質
小 615kcal	24.4g
中 782kcal	30.5g

14日

赤 ホキの ケチャップ汁  
黄 パン  
緑 きなこめ

エネルギー	たんぱく質
小 635kcal	29.4g
中 812kcal	38.3g

15日

赤 きりぼしだいごんの ちゅうかサラダ  
黄 ごはん マーボー 豆腐  
緑 にんにく しょうが きゅうり たけのこ ねぎ しょうが しいたけ きのこ

エネルギー	たんぱく質
小 621kcal	26.3g
中 776kcal	32.1g

18日 我が家の献立 最優秀作品

赤 とりももの ネギタレソテー  
黄 ごはん ちゅうか スープ  
緑 ねぎ にんじん しいたけ しょうが きょうねぎ

エネルギー	たんぱく質
小 671kcal	26.0g
中 838kcal	32.0g

19日

赤 こんぶ サラダ  
黄 パン  
緑 (小・中のみ)かわちぼんかん

エネルギー	たんぱく質
小 683kcal	28.2g
中 852kcal	34.8g

20日

赤 さばのみそに  
黄 いそあえ  
緑 ごはん けんちん じる

エネルギー	たんぱく質
小 609kcal	25.3g
中 756kcal	30.2g

21日

赤 きわかめの サラダ  
黄 パン  
緑 (小・中のみ)トマト

エネルギー	たんぱく質
小 631kcal	24.4g
中 790kcal	30.2g

22日

赤 いかのフリッター  
黄 (中)なつとう すだちふうみづけ  
緑 ごはん すまし じる

エネルギー	たんぱく質
小 646kcal	26.7g
中 862kcal	37.3g

25日

赤 ホキの たつたあげ  
黄 ごまあえ  
緑 ごはん ごもくに

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

26日

赤 イタリアン サラダ  
黄 パン  
緑 オムレツ

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

赤 「りょう」でくぼる  
黄 こいわしのからあげ キャベツの おひたし  
緑 おもぶり ぶたじる

エネルギー	たんぱく質
小 593kcal	24.7g
中 755kcal	31.0g

28日

赤 ナムル  
黄 こくとうパン  
緑 (小・中のみ)トマト

エネルギー	たんぱく質
小 619kcal	27.3g
中 784kcal	35.1g

29日

赤 しょうゆドレッシング サラダ  
黄 もちむぎ ごはん ハヤシライス (ルウ)  
緑 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

エネルギー	たんぱく質
小 624kcal	21.1g
中 803kcal	26.0g

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) きのこ(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) ミニトマト(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

※ 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/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>