



令和3年 5月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日 憲法記念日 かわりきんぴら もちむぎごはん おやこどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 611kcal 25.3g 中 792kcal 31.2g	4日 みどりの日 そらまめのかきあげ ごはん すまし汁 エネルギー たんぱく質 小 626kcal 24.4g 中 800kcal 30.6g	5日 こどもの日 フルーツ こめこパン ちゃんぽん だいずとこぼしのあげに エネルギー たんぱく質 小 619kcal 30.3g 中 785kcal 38.6g	6日 行事食…八十八夜(茶飯) かりかりがんと ちやめし たまねぎのみそしる エネルギー たんぱく質 小 630kcal 21.2g 中 799kcal 25.9g	7日 ジャム きわかめのサラダ パン じゃがいものベーコンに エネルギー たんぱく質 小 632kcal 24.3g 中 807kcal 29.1g
10日 ホキのアーモンドあげ チキンピラフ クリームスープ エネルギー たんぱく質 小 661kcal 27.3g 中 842kcal 34.2g	11日 旬…どら豆のかきあげ そらまめのかきあげ ごはん すまし汁 エネルギー たんぱく質 小 626kcal 24.4g 中 800kcal 30.6g	12日 味のめぐり…長崎県 フルーツ こめこパン ちゃんぽん だいずとこぼしのあげに エネルギー たんぱく質 小 619kcal 30.3g 中 785kcal 38.6g	13日 旬…えんどうごはん わかどりのからあげ えんどうごはん わかたけじり エネルギー たんぱく質 小 589kcal 23.6g 中 771kcal 28.3g	14日 ごまドレッシング サラダ ヨーグルト もちむぎごはん ハヤシライス(ルー) エネルギー たんぱく質 小 687kcal 22.7g 中 897kcal 27.7g
17日 ホキのアーモンドあげ チキンピラフ クリームスープ エネルギー たんぱく質 小 661kcal 27.3g 中 842kcal 34.2g	18日 かふうサラダ ごはん マーボー豆腐 エネルギー たんぱく質 小 595kcal 24.7g 中 751kcal 30.5g	19日 じゃがいもといかのケチャップいため かわちばんかん ごはん ならたまスープ エネルギー たんぱく質 小 612kcal 23.1g 中 773kcal 28.1g	20日 さばのみそに いそあえ ごはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小 634kcal 25.2g 中 805kcal 31.8g	21日 アーモンド サラダ ひめむぎパン ひじき スパゲティ トマト エネルギー たんぱく質 小 643kcal 27.2g 中 803kcal 32.3g
24日 ゼリー こんぶサラダ ごはん カレー(ルー) エネルギー たんぱく質 小 669kcal 21.6g 中 851kcal 26.4g	25日 とれたて感謝の日…新たまねぎ しんたまねぎのかきあげ つくだに ごはん けんちん汁 エネルギー たんぱく質 小 658kcal 23.5g 中 816kcal 28.8g	26日 ナムル ごはん こうや豆腐のちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 606kcal 26.2g 中 777kcal 33.4g	27日 ホキのりよくちやこもあげ (中)なっとう ごはん はちはい豆腐 エネルギー たんぱく質 小 641kcal 30.1g 中 851kcal 40.6g	28日 チーズ とりにくのトマトソースに ごくとうパン やさいたつぷりスープ エネルギー たんぱく質 小 670kcal 32.4g 中 820kcal 39.5g
31日 こいわしのからあげ ひらてんあげ とりにく こめ あぶら さとう こんにやく でんぶ にんじん キャベツ レモン きゅうり エネルギー たんぱく質 小 627kcal 26.3g 中 803kcal 33.0g	味のめぐり(長崎県) 今月の味のめぐりは、長崎県です。 「長崎ちゃんぽん」は、豚肉や魚介類、ネギなどの野菜を具とした麺料理です。 明治時代中ごろに、中華料理店の中国出身の店主が、長崎県に訪れていた中国人留学生たちに、「安く栄養のある食事を提供したい。」と、考えられました。 故郷の福建省での料理をベースに考え出したのが「ちゃんぽん」の発祥とされています。 ちゃんぽん 長崎県 			
旬の魚・野菜・果物 				

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・九州・四国) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(日本) いわし(香川) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 魚そうめん・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(宮城) じゃがいも(長崎・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(徳島・熊本・長崎) そら豆(愛媛) えんどう豆(愛媛・和歌山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・大分・福岡・徳島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ごぼう(岡山・宮崎・熊本・北海道) たけのこ(愛媛) だいこん(長崎・香川・大分・鹿児島) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) なら(高知・宮崎・愛媛) 里芋(大分) 河内晩柑(愛媛) えのき茸(愛媛・宮崎) しめじ(香川) しいたけ(九州) きくらげ(松山) マッシュルーム(千葉) 茶(愛媛・宮崎) きわかめ(徳島・岩手)

※ (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】

味のめぐり…日本の味のめぐり
 旬…旬の食材を生かした献立
 とれたて感謝の日…松山産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/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>