

雄郡小 垣生小  
余土小 たちばな小  
さくら小 双葉小  
雄新中 垣生中  
余土中 西中

B班

# 令和4年 5月 予定献立表

松山市垣生学校給食共同調理場

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p><b>2日 行事食…八十八夜(茶飯)</b></p> <p>おひたし たいのころもあげ ちやめし ぶたじる</p> <p>赤 みそ ぶたにく あげ こめ じゃがいも あぶら こむぎ さとう</p> <p>黄 りょくちや ねぎ にんじん だいこん しょうが キャベツ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 8.8kcal 26.0g 中7 5.3kcal 32.6g</p>	<p><b>3日</b></p> <p>けん ぼう き ねん び <b>憲法記念日</b></p>	<p><b>4日</b></p> <p>みどりの日</p>	<p><b>5日</b></p> <p>こどもの日</p>	<p><b>6日</b></p> <p>フルーツ あえ パン カレーうどん だいずとこぼしのあげに</p> <p>赤 ぶたにく だいず にぼし あおのり</p> <p>黄 パン うどん くらざとう でんぶん あぶら</p> <p>緑 ねぎ にんじん たまねぎ みかん もも パイナップル</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 9.7kcal 23.9g 中7 6.4kcal 30.1g</p>	
<p><b>9日</b></p> <p>ヨーグルト ピビンパ(く) もちむぎ ごはん にらたま スープ</p> <p>赤 みそ ぶたにく ヨーグルト</p> <p>黄 もちむぎ さとう こんにやく こまあぶら</p> <p>緑 にんじん もやし チンゲンサイ しょうが にんにく にら セロリ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 7.8kcal 27.9g 中7 4.8kcal 34.3g</p>	<p><b>10日 旬…えんどうごはん</b></p> <p>さつまあげ えんどう ごはん わかたけじる</p> <p>赤 わかめ みそ すりみ</p> <p>黄 こめ パンこ あぶら さとう こま</p> <p>緑 えんどうまめ ねぎ しめじ たまねぎ たけのこ にんじん ごぼう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 6.0kcal 20.8g 中7 4.4kcal 25.5g</p>	<p><b>11日</b></p> <p>パンサンス ごはん こうやどうふ ちゅうかいため</p> <p>赤 みそ ぶたにく たまご</p> <p>黄 こめ はるさめ あぶら さとう こまあぶら</p> <p>緑 きくらげ ピーマン たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 8.0kcal 22.1g 中7 4.0kcal 27.8g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>しそひじき ホキの あまからに ごはん さわにわん</p> <p>赤 あげ ぶたにく ホキ</p> <p>黄 こめ でんぶん あぶら こんにやく さとう</p> <p>緑 ねぎ たけのこ もやし にんじん しいたけ しょうが ピーマン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 1.5kcal 27.0g 中7 6.8kcal 33.0g</p>	<p><b>13日 旬…ぞうまめ入り クリームスープ</b></p> <p>フレンチ サラダ パン そらまめ入り クリーム スープ きなこまめ</p> <p>赤 とうにゅう ペーコン だいず</p> <p>黄 パン あぶら じゃがいも さとう くらざとう</p> <p>緑 ねぎ たまねぎ グリーンピース にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 7.9kcal 24.7g 中7 2.7kcal 30.3g</p>	
<p><b>16日 とれたて感謝の日… 新たまねぎとコーンのスープ</b></p> <p>アーモンド ホキの レモン チキンピラフ しんたまねぎと コーンの スープ</p> <p>赤 とりにく ホキ ベーコン</p> <p>黄 こめ あぶら じゃがいも でんぶん アーモンド</p> <p>緑 にんじん たまねぎ パセリ セロリ コーン グリーンピース マッシュルーム</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 8.9kcal 26.2g 中7 3.9kcal 32.6g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>すもの (中)なつとう ごはん ぶたにくと やさいの いためもの</p> <p>赤 わかめ みそ ぶたにく うずらたまご</p> <p>黄 こめ さとう あぶら</p> <p>緑 しょうが しいたけ きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ もやし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 4.6kcal 24.2g 中7 3.2kcal 32.9g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>とりにくの マリアソース こどうパン やさしいつぶり スープ</p> <p>赤 みそ ぶたにく うずらたまご</p> <p>黄 こめ くらざとう いんげんまめ じゃがいも こんにやく</p> <p>緑 キャベツ しょうが にんじん セロリ パセリ たまねぎ かぼちゃ えだまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 9.6kcal 27.1g 中7 8.2kcal 33.8g</p>	<p><b>19日</b></p> <p>きわかめの サラダ もちむぎ ごはん ハヤシライス (ルウ)</p> <p>赤 あげ ぶたにく みそ</p> <p>黄 こめ あぶら くらざとう さとう でんぶん じゃがいも こんにやく</p> <p>緑 キャベツ しょうが にんじん セロリ パセリ たまねぎ かぼちゃ えだまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 0.7kcal 21.6g 中7 8.2kcal 27.6g</p>	<p><b>20日</b></p> <p>コーン サラダ こめパン ひじき スパゲティ かわちばんかん</p> <p>赤 あげ ぶたにく とりにく</p> <p>黄 こめパン あぶら さとう スパゲティ</p> <p>緑 にんじん しめじ さやいんげん キャベツ きゅうり コーン かわちばんかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 7.9kcal 27.1g 中7 3.2kcal 34.3g</p>	
<p><b>23日</b></p> <p>いそあえ しんたまねぎの かきあげ ごはん ぎょうめんじる</p> <p>赤 わかめ あび うずらたまご ぎょうめん</p> <p>黄 こめ あぶら こむぎ でんぶん</p> <p>緑 ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな えのきたけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 0.0kcal 20.8g 中7 5.8kcal 25.4g</p>	<p><b>24日</b></p> <p>ポイルやさい たまらん からあげ ごはん たまねぎの みそじる</p> <p>赤 わかめ あび うずらたまご とりにく</p> <p>黄 こめ じゃがいも こま さとう あぶら</p> <p>緑 ねぎ たまねぎ にんじん にんにく こまつな キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 7.2kcal 24.7g 中7 9.2kcal 29.6g</p>	<p><b>25日</b></p> <p>しらすの つくだに かいそう サラダ ごはん にじゃが</p> <p>赤 わかめ あび うずらたまご とりにく</p> <p>黄 こめ じゃがいも こま さとう あぶら</p> <p>緑 さやいんげん にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 7.7kcal 23.5g 中7 2.7kcal 28.1g</p>	<p><b>26日 味めぐり…愛知県</b></p> <p>キャベツのおひたし えびのこみあげ ごはん はちはいじる</p> <p>赤 あげ とらふ とりにく</p> <p>黄 こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも</p> <p>緑 にんじん しいたけ たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 6.1kcal 26.7g 中7 1.8kcal 33.3g</p>	<p><b>27日</b></p> <p>ひじき サラダ ひめむぎパン カレー ピーンズ トマト</p> <p>赤 あげ ぶたにく とりにく</p> <p>黄 こめ さとう あぶら でんぶん こむぎ</p> <p>緑 にんじん しいたけ パセリ しょうが キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 1.2kcal 27.2g 中7 6.7kcal 33.8g</p>	
<p><b>30日</b></p> <p>「りょう」でくばる あまづけ こいわしの からあげ ごはん ごもくに</p> <p>赤 ひらてん ひらてん こんぶ とりにく</p> <p>黄 こめ こんにやく さとう あぶら でんぶん</p> <p>緑 にんじん たけのこ さやいんげん ごぼう きゅうり キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 0.5kcal 27.8g 中7 7.1kcal 35.2g</p>	<p><b>31日</b></p> <p>のり カラフル ナムル ごはん マーボー どうふ</p> <p>赤 みそ だいず とりにく</p> <p>黄 こめ さとう あぶら でんぶん こまあぶら</p> <p>緑 きょうねぎ にんじん しいたけ たけのこ しょうが きゅうり にんにく たまねぎ きりぼしだいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 9.2kcal 27.7g 中7 5.7kcal 34.3g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゅん さかな や さい くだもの</p> <p>かつお たらこ かに かつお たらこ かに にら えんどうまめ そらまめ 新茶</p>			<p><b>味めぐり(愛知県)</b></p> <p>今月の味めぐり献立は「愛知県」です。 『八杯汁』は、主に東三河地域で古くから作られている精進料理のひとつです。料理名の由来は、1丁の豆腐で八人分作ることができるから、あまりにおいしくてたくさん(八杯も)おかわりしてしまうからなどと言われています。</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・九州地方・鹿児島・長崎) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・愛媛) 魚そうめん・平天・すり身(北海道) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道・日本) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(日本) 茎わかめ(徳島) じゃがいも(長崎・鹿児島・松山・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島) チンゲン菜(徳島・愛媛・福岡・長野・静岡) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・大分・徳島) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) えんどう豆(愛媛・和歌山) にら(高知・宮崎) そら豆(愛媛) 河内晩柑(愛媛) 茶(九州) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) マッシュルーム(兵庫)

※ (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…日本の味めぐり献立  
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

※ 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。また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。  
松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/krushi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>  
出典：愛知県総合教育センター <https://apec.aichi-c.ed.jp> 使用イラスト：株式会社アダム「五訂版食品図鑑」



<松山市HP>