



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た献立を、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」などと呼ばれるます。

旬の魚・野菜・果物

しゆん さかな やさいくだもの

かつお、にら、そらまめ、えんどうまめ、かわちぼんかん、たまねぎ、新茶

りんじきゅうぎょう 臨時休業

みどりの日

こどもの日

振りかえきゅうじつ 振替休日

8日

ごまあぶら、じゃがいも、さとう、かわけんかん

エネルギー	たんぱく質
小 6.8 kcal	2.9 g
中 8.5 kcal	3.6 g

11日 行事食…八十八夜(茶飯)

おこのみてん、ポイルキャベツ、ちやめし、たまねぎのみそしる

エネルギー	たんぱく質
小 6.2 kcal	2.2 g
中 7.8 kcal	2.6 g

12日 旬…えんどうごはん

わかどりのからあげ、さんしよくあえ、えんどうごはん、わかめじる

エネルギー	たんぱく質
小 5.9 kcal	2.2 g
中 7.5 kcal	2.7 g

13日

こめこパン、ひじき、スパゲティ、トマト

エネルギー	たんぱく質
小 5.9 kcal	2.8 g
中 7.5 kcal	3.5 g

14日 我が家の献立 最優秀作品

ごりものネギダレソテー、ごはん、ちゅうかスープ

エネルギー	たんぱく質
小 6.6 kcal	2.5 g
中 8.3 kcal	3.1 g

15日

ホキのケチャップいため、ごはん、やさいたつぷりスープ

エネルギー	たんぱく質
小 6.0 kcal	2.2 g
中 7.5 kcal	2.8 g

16日

ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、はるさめ

エネルギー	たんぱく質
小 6.6 kcal	2.7 g
中 8.2 kcal	3.4 g

17日

ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、はるさめ、あぶら、でんぶん

エネルギー	たんぱく質
小 6.0 kcal	2.2 g
中 7.5 kcal	2.8 g

18日

ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、はるさめ、あぶら、でんぶん

エネルギー	たんぱく質
小 6.4 kcal	2.6 g
中 8.5 kcal	3.6 g

19日

ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、はるさめ、あぶら、でんぶん

エネルギー	たんぱく質
小 6.0 kcal	2.5 g
中 7.5 kcal	3.0 g

20日

ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、はるさめ、あぶら、でんぶん

エネルギー	たんぱく質
小 6.1 kcal	2.5 g
中 7.7 kcal	3.2 g

21日

ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、はるさめ、あぶら、でんぶん

エネルギー	たんぱく質
小 5.9 kcal	2.7 g
中 7.6 kcal	3.4 g

22日

ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、はるさめ、あぶら、でんぶん

エネルギー	たんぱく質
小 6.4 kcal	2.6 g
中 8.5 kcal	3.6 g

23日

ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、はるさめ、あぶら、でんぶん

エネルギー	たんぱく質
小 6.0 kcal	2.2 g
中 7.4 kcal	2.9 g

24日

ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、はるさめ、あぶら、でんぶん

エネルギー	たんぱく質
小 6.4 kcal	2.3 g
中 8.6 kcal	2.9 g

25日

ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、はるさめ、あぶら、でんぶん

エネルギー	たんぱく質
小 6.4 kcal	2.8 g
中 8.1 kcal	3.5 g

26日

ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、はるさめ、あぶら、でんぶん

エネルギー	たんぱく質
小 6.0 kcal	2.1 g
中 7.4 kcal	2.5 g

27日

ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、はるさめ、あぶら、でんぶん

エネルギー	たんぱく質
小 5.9 kcal	2.4 g
中 7.5 kcal	3.1 g

28日 味めぐり…愛媛県

「りょうてくばる」、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

エネルギー	たんぱく質
小 5.9 kcal	2.4 g
中 7.5 kcal	3.1 g

29日

ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、はるさめ、あぶら、でんぶん

エネルギー	たんぱく質
小 6.1 kcal	2.6 g
中 7.5 kcal	3.2 g

30日

ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、はるさめ、あぶら、でんぶん

エネルギー	たんぱく質
小 6.4 kcal	2.3 g
中 8.6 kcal	2.9 g

<p>11日 行事食…八十八夜(茶飯)</p> <p>おこのみてん、ポイルキャベツ、ちやめし、たまねぎのみそしる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.2 kcal</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>中 7.8 kcal</td><td>2.6 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.2 kcal	2.2 g	中 7.8 kcal	2.6 g	<p>12日 旬…えんどうごはん</p> <p>わかどりのからあげ、さんしよくあえ、えんどうごはん、わかめじる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 5.9 kcal</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>中 7.5 kcal</td><td>2.7 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5.9 kcal	2.2 g	中 7.5 kcal	2.7 g	<p>13日</p> <p>こめこパン、ひじき、スパゲティ、トマト</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 5.9 kcal</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>中 7.5 kcal</td><td>3.5 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5.9 kcal	2.8 g	中 7.5 kcal	3.5 g	<p>14日 我が家の献立 最優秀作品</p> <p>ごりものネギダレソテー、ごはん、ちゅうかスープ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.6 kcal</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>中 8.3 kcal</td><td>3.1 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.6 kcal	2.5 g	中 8.3 kcal	3.1 g	<p>15日</p> <p>ホキのケチャップいため、ごはん、やさいたつぷりスープ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.0 kcal</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>中 7.5 kcal</td><td>2.8 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.0 kcal	2.2 g	中 7.5 kcal	2.8 g	<p>16日</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、はるさめ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.6 kcal</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>中 8.2 kcal</td><td>3.4 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.6 kcal	2.7 g	中 8.2 kcal	3.4 g	<p>17日</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、はるさめ、あぶら、でんぶん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.0 kcal</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>中 7.5 kcal</td><td>2.8 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.0 kcal	2.2 g	中 7.5 kcal	2.8 g	<p>18日</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、はるさめ、あぶら、でんぶん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.4 kcal</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>中 8.5 kcal</td><td>3.6 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.4 kcal	2.6 g	中 8.5 kcal	3.6 g	<p>19日</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、はるさめ、あぶら、でんぶん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.0 kcal</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>中 7.5 kcal</td><td>3.0 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.0 kcal	2.5 g	中 7.5 kcal	3.0 g	<p>20日</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、はるさめ、あぶら、でんぶん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.1 kcal</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>中 7.7 kcal</td><td>3.2 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.1 kcal	2.5 g	中 7.7 kcal	3.2 g	<p>21日</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、はるさめ、あぶら、でんぶん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 5.9 kcal</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>中 7.6 kcal</td><td>3.4 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5.9 kcal	2.7 g	中 7.6 kcal	3.4 g	<p>22日</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、はるさめ、あぶら、でんぶん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.4 kcal</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>中 8.5 kcal</td><td>3.6 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.4 kcal	2.6 g	中 8.5 kcal	3.6 g	<p>23日</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、はるさめ、あぶら、でんぶん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.0 kcal</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>中 7.4 kcal</td><td>2.9 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.0 kcal	2.2 g	中 7.4 kcal	2.9 g	<p>24日</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、はるさめ、あぶら、でんぶん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.4 kcal</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>中 8.6 kcal</td><td>2.9 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.4 kcal	2.3 g	中 8.6 kcal	2.9 g	<p>25日</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、はるさめ、あぶら、でんぶん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.4 kcal</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>中 8.1 kcal</td><td>3.5 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.4 kcal	2.8 g	中 8.1 kcal	3.5 g	<p>26日</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、はるさめ、あぶら、でんぶん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.0 kcal</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>中 7.4 kcal</td><td>2.5 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.0 kcal	2.1 g	中 7.4 kcal	2.5 g	<p>27日</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、はるさめ、あぶら、でんぶん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 5.9 kcal</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>中 7.5 kcal</td><td>3.1 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5.9 kcal	2.4 g	中 7.5 kcal	3.1 g	<p>28日 味めぐり…愛媛県</p> <p>「りょうてくばる」、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> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 5.9 kcal</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>中 7.5 kcal</td><td>3.1 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5.9 kcal	2.4 g	中 7.5 kcal	3.1 g	<p>29日</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、はるさめ、あぶら、でんぶん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.1 kcal</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>中 7.5 kcal</td><td>3.2 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.1 kcal	2.6 g	中 7.5 kcal	3.2 g	<p>30日</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、はるさめ、あぶら、でんぶん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.4 kcal</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>中 8.6 kcal</td><td>2.9 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.4 kcal	2.3 g	中 8.6 kcal	2.9 g
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 6.2 kcal	2.2 g																																																																																																																																										
中 7.8 kcal	2.6 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 5.9 kcal	2.2 g																																																																																																																																										
中 7.5 kcal	2.7 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 5.9 kcal	2.8 g																																																																																																																																										
中 7.5 kcal	3.5 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 6.6 kcal	2.5 g																																																																																																																																										
中 8.3 kcal	3.1 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 6.0 kcal	2.2 g																																																																																																																																										
中 7.5 kcal	2.8 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 6.6 kcal	2.7 g																																																																																																																																										
中 8.2 kcal	3.4 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 6.0 kcal	2.2 g																																																																																																																																										
中 7.5 kcal	2.8 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 6.4 kcal	2.6 g																																																																																																																																										
中 8.5 kcal	3.6 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 6.0 kcal	2.5 g																																																																																																																																										
中 7.5 kcal	3.0 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 6.1 kcal	2.5 g																																																																																																																																										
中 7.7 kcal	3.2 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 5.9 kcal	2.7 g																																																																																																																																										
中 7.6 kcal	3.4 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 6.4 kcal	2.6 g																																																																																																																																										
中 8.5 kcal	3.6 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 6.0 kcal	2.2 g																																																																																																																																										
中 7.4 kcal	2.9 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 6.4 kcal	2.3 g																																																																																																																																										
中 8.6 kcal	2.9 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 6.4 kcal	2.8 g																																																																																																																																										
中 8.1 kcal	3.5 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 6.0 kcal	2.1 g																																																																																																																																										
中 7.4 kcal	2.5 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 5.9 kcal	2.4 g																																																																																																																																										
中 7.5 kcal	3.1 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 5.9 kcal	2.4 g																																																																																																																																										
中 7.5 kcal	3.1 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 6.1 kcal	2.6 g																																																																																																																																										
中 7.5 kcal	3.2 g																																																																																																																																										
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																										
小 6.4 kcal	2.3 g																																																																																																																																										
中 8.6 kcal	2.9 g																																																																																																																																										

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) ミノトマト(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。 味めぐり…日本の味めぐり

赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】 旬…旬の食材を生かした献立

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【からだの調子をとのえる食べ物】

※ 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>

※ 産地産消に取り組んでいます。今月も「たまねぎ」が松山市産です。