



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																																																																																																																											
<p>えんどうまめ</p> <p>「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>旬の野菜</p> <p>「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>6日</p> <p>チーズ こんぶサラダ パン カレー ピーズ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 706kcal</td><td>29.8g</td></tr> <tr><td>中 864kcal</td><td>35.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 706kcal	29.8g	中 864kcal	35.7g	<p>7日 行事食…八十八夜(茶飯)</p> <p>かりかりがんと ちやめし たまねぎのみそ汁</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>20.3g</td></tr> <tr><td>中 779kcal</td><td>24.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	20.3g	中 779kcal	24.6g	<p>10日</p> <p>ごま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> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 634kcal</td><td>20.5g</td></tr> <tr><td>中 820kcal</td><td>25.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 634kcal	20.5g	中 820kcal	25.6g	<p>11日</p> <p>ごまかめのサラダ ごはん じゃがいものそばろに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 604kcal</td><td>21.7g</td></tr> <tr><td>中 768kcal</td><td>27.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	21.7g	中 768kcal	27.0g	<p>12日 旬…えんどうごはん</p> <p>わかどりのからあげ えんどうごはん わかたけ おひたし</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 589kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 771kcal</td><td>28.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 589kcal	23.6g	中 771kcal	28.3g	<p>13日</p> <p>こめこパン ひじき スパゲティ かわらばんかん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 599kcal</td><td>28.6g</td></tr> <tr><td>中 762kcal</td><td>34.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	28.6g	中 762kcal	34.9g	<p>14日 旬…そら豆のかきあげ</p> <p>そら豆のかきあげ すもの ごはん すまし汁</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>中 786kcal</td><td>29.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	23.9g	中 786kcal	29.7g	<p>17日</p> <p>さばのみそに いそあえ ごはん さわにわん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 634kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 805kcal</td><td>31.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 634kcal	25.3g	中 805kcal	31.8g	<p>18日</p> <p>とりにくのトマトソース ごはん やさいたつぶりスープ だいずいりこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 664kcal</td><td>33.1g</td></tr> <tr><td>中 842kcal</td><td>42.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 664kcal	33.1g	中 842kcal	42.8g	<p>19日</p> <p>ホキのアーモンドあげ ごはん いそに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 652kcal</td><td>30.5g</td></tr> <tr><td>中 825kcal</td><td>37.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 652kcal	30.5g	中 825kcal	37.9g	<p>20日</p> <p>じゃがいもといかのケチャップいため ひじきのつくだに ごはん にらたまスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 642kcal</td><td>23.8g</td></tr> <tr><td>中 811kcal</td><td>29.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 642kcal	23.8g	中 811kcal	29.0g	<p>21日</p> <p>ごまドレッシング ヨーグルト かふうサラダ ごはん マーボー豆腐</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 639kcal</td><td>26.6g</td></tr> <tr><td>中 815kcal</td><td>32.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 639kcal	26.6g	中 815kcal	32.2g	<p>24日</p> <p>かわりきんぴら もちむぎごはん おやこどんぶり(く)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 792kcal</td><td>31.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	25.3g	中 792kcal	31.2g	<p>25日 味めぐり…長崎県</p> <p>しょうゆドレッシング いちごジャム ひめむぎパン ちゅうかさそば ちやんぼん じゃがいものからあげ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>23.5g</td></tr> <tr><td>中 774kcal</td><td>29.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	23.5g	中 774kcal	29.1g	<p>26日</p> <p>とりにくのカレーやき ごはん コーンピラフ クリームスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 637kcal</td><td>25.5g</td></tr> <tr><td>中 813kcal</td><td>31.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 637kcal	25.5g	中 813kcal	31.8g	<p>27日</p> <p>ナムル アーモンド ごはん こうや豆腐のちゅうかいため</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 630kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 793kcal</td><td>30.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 630kcal	24.4g	中 793kcal	30.9g	<p>28日 とれたて感謝の日…新たまねぎ</p> <p>しんたまねぎのかきあげ ごはん けんちん汁</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 629kcal</td><td>21.9g</td></tr> <tr><td>中 785kcal</td><td>26.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	21.9g	中 785kcal	26.5g	<p>31日</p> <p>(中)なつとう ホキのりよちやころもあげ ごはん はちはい豆腐</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 641kcal</td><td>30.1g</td></tr> <tr><td>中 851kcal</td><td>40.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 641kcal	30.1g	中 851kcal	40.6g
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 706kcal	29.8g																																																																																																																														
中 864kcal	35.7g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 615kcal	20.3g																																																																																																																														
中 779kcal	24.6g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 634kcal	20.5g																																																																																																																														
中 820kcal	25.6g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 604kcal	21.7g																																																																																																																														
中 768kcal	27.0g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 589kcal	23.6g																																																																																																																														
中 771kcal	28.3g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 599kcal	28.6g																																																																																																																														
中 762kcal	34.9g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 615kcal	23.9g																																																																																																																														
中 786kcal	29.7g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 634kcal	25.3g																																																																																																																														
中 805kcal	31.8g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 664kcal	33.1g																																																																																																																														
中 842kcal	42.8g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 652kcal	30.5g																																																																																																																														
中 825kcal	37.9g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 642kcal	23.8g																																																																																																																														
中 811kcal	29.0g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 639kcal	26.6g																																																																																																																														
中 815kcal	32.2g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 611kcal	25.3g																																																																																																																														
中 792kcal	31.2g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 606kcal	23.5g																																																																																																																														
中 774kcal	29.1g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 637kcal	25.5g																																																																																																																														
中 813kcal	31.8g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 630kcal	24.4g																																																																																																																														
中 793kcal	30.9g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 629kcal	21.9g																																																																																																																														
中 785kcal	26.5g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 641kcal	30.1g																																																																																																																														
中 851kcal	40.6g																																																																																																																														
<p>味のめぐり(長崎県)</p> <p>今月の味のめぐりは、長崎県です。「長崎ちゃんぼん」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、長崎県を訪れていた中国人留学生たちに、「安くて栄養のある食事を提供したい。」と考え作られました。故郷の福建省での料理をベースに考え出したのが「ちゃんぼん」の発祥とされています。</p> <p>ちゃんぼん</p>																																																																																																																															
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>かわらばんかん たまねぎ 新茶 かつお にら えんどうまめ そら豆</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・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) にら(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

週に1回程度みかんジュースがつけます。
 ※ 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>