B班

給食では、地域でとれた野菜や果物を取り入れるようにしています。5月の「たまねぎ」は、北条地区でとれたものを使用する予定です。

令和3年 5月 予定献立表

松山市新玉学校給食共同調理場

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日 憲法記念日	4日 みどりの日	5日 こどもの日	6日	7日 行事食…八十八夜(茶飯)
10日	11日	12日 旬…えんどうごはん	13日	14日 旬…そら豆のかきあげ
17日	18日	19日	20日	21日
24日	25日 味めぐり・・・長崎県	26日	27日	28日 とれたて感謝の日…新たまねぎのかきあげ
31日				

3日 憲法記念日

4日 みどりの日

5日 こどもの日

6日

こんぶサラダ / パン / カレービーンズ

	エネルギー	たんぱく質
小	657kcal	26.8g
中	818kcal	32.9g

赤：ぎゅうにゅう / ぎゅうにく / だいず / こんぶ
黄：パン / じゃがいも / あぶら / くろざとう / さとう
緑：たまねぎ / にんじん / にんにく / コーン / きゅうり / キャベツ

7日 行事食…八十八夜(茶飯)

かりかりがんも / ボイルキャベツ / ちゃめし / たまねぎのみそしる

	エネルギー	たんぱく質
小	621kcal	20.8g
中	788kcal	25.6g

赤：ぎゅうにゅう / みそ / じゃこすりみ / わかめ / たまご / とうふ / まぐろ
黄：こめ / でんぷん / ふ / あぶら / ごま / コーンフレーク
緑：りょくちゃ / しょうが / ねぎ / きくらげ / にんじん / キャベツ / えのきたけ / たまねぎ / ごぼう / えだまめ

10日

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)

	エネルギー	たんぱく質
小	650kcal	21.8g
中	841kcal	27.4g

赤：ぎゅうにゅう / ぎゅうにく
黄：こめ / もちむぎ / くろざとう / じゃがいも / あぶら / さとう / ごま
緑：たまねぎ / にんじん / トマトピューレー / グリンピース / にんにく / きゅうり / キャベツ / こまつな

11日

チーズ / くきわかめのサラダ / ごはん / じゃがいものペーコンに

	エネルギー	たんぱく質
小	651kcal	26.5g
中	814kcal	32.5g

赤：ぎゅうにゅう / とりにく / チーズ / ベーコン / くきわかめ
黄：こめ / ごまあぶら / じゃがいも / さとう / あぶら / こんにゃく
緑：さやいんげん / にんじん / たまねぎ / コーン / きゅうり / キャベツ

12日 旬…えんどうごはん

わかどりのからあげ / おひたし / えんどうごはん / わかたけじる

	エネルギー	たんぱく質
小	633kcal	24.0g
中	815kcal	28.8g

赤：ぎゅうにゅう / わかめ / とうふ / とりにく
黄：こめ / あぶら / でんぷん
緑：えんどうまめ / ねぎ / にんじん / たけのこ / しょうが / キャベツ / こまつな

13日

アーモンド / コーンサラダ / こめこパン / ひじきスパゲティ

	エネルギー	たんぱく質
小	645kcal	30.3g
中	806kcal	36.5g

赤：ぎゅうにゅう / とりにく / ひじき / ひらてん / あげ
黄：こめこパン / あぶら / さとう / スパゲティ / アーモンド
緑：しめじ / さやいんげん / にんじん / きゅうり / たまねぎ / キャベツ / コーン

14日 旬…そら豆のかきあげ

そらまめのかきあげ / すもの / ごはん / すましじる

	エネルギー	たんぱく質
小	625kcal	24.3g
中	798kcal	30.4g

赤：ぎゅうにゅう / わかめ / えび / ぎょそうめん / たまご / うずらたまご / にぼし
黄：こめ / こむぎこ / あぶら / さとう
緑：ねぎ / にんじん / たまねぎ / そらまめ / きゅうり / キャベツ

17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

赤：ぎゅうにゅう / あげ / みそ / ぶたにく / のり / さば
黄：こめ / でんぷん / さとう
緑：ねぎ / たけのこ / もやし / にんじん / しいたけ / こまつな / キャベツ

18日

じゃがいもとしいかのケチャップいため / こくとうパン / たまごスープ

	エネルギー	たんぱく質
小	639kcal	26.2g
中	798kcal	32.2g

赤：ぎゅうにゅう / たまご / ベーコン / いか
黄：パン / でんぷん / くろざとう / じゃがいも / あぶら / さとう
緑：にんじん / セロリ / チンゲンサイ / たまねぎ / えだまめ

19日

ホキのアーモンドあげ / レモンふうみづけ / ごはん / いそに

	エネルギー	たんぱく質
小	656kcal	30.5g
中	831kcal	37.8g

赤：ぎゅうにゅう / ひらてん / だいず / あげ / ひじき / とりにく / ホキ
黄：こめ / あぶら / こむぎこ / さとう / こんにゃく / アーモンド
緑：にんじん / キャベツ / レモン / きゅうり

20日

こざかな / ナムル / ごはん / こうやどうふのちゅうかいため

	エネルギー	たんぱく質
小	642kcal	24.2g
中	812kcal	29.1g

赤：ぎゅうにゅう / ぶたにく / にぼし / こうやどうふ / うずらたまご
黄：こめ / こむぎこ / ごま / でんぷん / あぶら / ごまあぶら / さとう
緑：きくらげ / きゅうり / キャベツ / だいこん / ピーマン / たまねぎ / たけのこ / にんじん / しょうが

21日

ヨーグルト / かふうサラダ / ごはん / マーボーどうふ

	エネルギー	たんぱく質
小	641kcal	27.0g
中	817kcal	32.8g

赤：ぎゅうにゅう / みそ / ぶたにく / だいず / ヨーグルト / とうふ
黄：こめ / ごまあぶら / さとう / あぶら / でんぷん / はるさめ
緑：きょうねぎ / しいたけ / にら / きゅうり / たけのこ / コーン / しょうが / きくらげ / にんにく / たまねぎ / にんじん

24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

赤：ぎゅうにゅう / たまご / ひらてん / とりにく / くきわかめ / ぶたにく
黄：こめ / もちむぎ / さとう / あぶら / こんにゃく
緑：ねぎ / しいたけ / にんじん / たまねぎ / ごぼう / しめじ

25日 味めぐり・・・長崎県

いちごジャム / ホキのピリカラフル / ひめむぎパン / ちゃんぽん

	エネルギー	たんぱく質
小	635kcal	31.0g
中	811kcal	39.3g

赤：ぎゅうにゅう / えび / ホキ / いか / ぶたにく
黄：ひめむぎパン / でんぷん / ちゅうかそば / さとう / あぶら / ごまあぶら / ごま / ジャム(さとう)
緑：キャベツ / コーン / たまねぎ / ピーマン / もやし / きょうねぎ / たけのこ / にんにく / にんじん / きくらげ / ねぎ / ジャム(いちご)

26日

オムレツ / ケチャップ / ボイルやさい / チキンピラフ / クリームスープ

	エネルギー	たんぱく質
小	617kcal	22.8g
中	784kcal	28.1g

赤：ぎゅうにゅう / とりにく / たまご / とうにゅう / ベーコン
黄：こめ / あぶら / じゃがいも / さとう
緑：マッシュルーム / えだまめ / にんじん / たまねぎ / キャベツ / ブロッコリー

27日

あおりんごゼリー / とりにくのトマトソースに / ごはん / やさいたっぷりスープ

	エネルギー	たんぱく質
小	661kcal	22.6g
中	853kcal	30.9g

赤：ぎゅうにゅう / ベーコン / とりにく
黄：こめ / でんぷん / もちむぎ / あぶら / さとう / いんげんまめ / ゼリー(さとう)
緑：たまねぎ / トマト / キャベツ / にんにく / にんじん / パセリ / かぼちゃ / セロリ / マッシュルーム / トマトピューレー / ゼリー(りんご)

28日 とれたて感謝の日…新たまねぎのかきあげ

ひじきのつくだに / しんたまねぎのかきあげ / ごはん / けんちんじる

	エネルギー	たんぱく質
小	610kcal	22.8g
中	768kcal	28.1g

赤：ぎゅうにゅう / やきどうふ / にぼし / とりにく / ひじき / えび / たまご
黄：こめ / ごまあぶら / こんにゃく / あぶら / こむぎこ
緑：ねぎ / にんじん / ごぼう / さやいんげん / たまねぎ / コーン

31日

ホキのりょくちゃころもあげ / (中)なっとう / さんしょくあえ / ごはん / はちはいどうふ

	エネルギー	たんぱく質
小	616kcal	27.8g
中	818kcal	37.6g

赤：ぎゅうにゅう / あげ / ホキ / とうふ / (中)なっとう / とりにく / ちくわ
黄：こめ / こむぎこ / さといも / でんぷん / さとう / あぶら
緑：ねぎ / にんじん / しいたけ / しょうが / りょくちゃ / こまつな / キャベツ

味めぐり(長崎県)

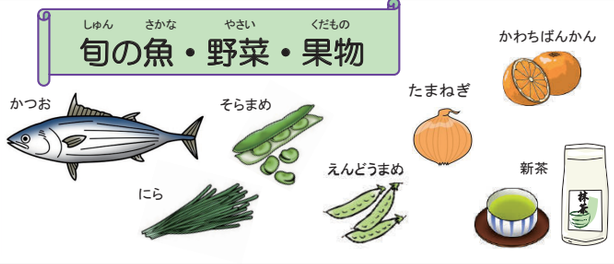
今月の味めぐりは、長崎県です。

「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) 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) くきわかめ(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】

味めぐり…日本の味めぐり
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。
※ 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