



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 ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず こめ じゃがいも あぶら くるごとう さとう たまねぎ にんじん にんにく コーン きゅうり キャベツ エネルギー たんぱく質 小 647kcal 23.0g 中 814kcal 27.9g | 4日 みどりの日 ぎゅうにゅう とりにく ひじき あげ チーズ エネルギー たんぱく質 小 623kcal 26.7g 中 779kcal 32.7g | 5日 こどもの日 ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく こめ あぶら でんぶん エネルギー たんぱく質 小 567kcal 24.3g 中 771kcal 28.3g | 6日 こんぶ サラダ ごはん カレー ピーズ エネルギー たんぱく質 小 647kcal 23.0g 中 814kcal 27.9g | 7日 行事食…八十八夜(茶飯) かりかりがんも ポイルキャベツ ちゃめし たまねぎの みそしる エネルギー たんぱく質 小 625kcal 21.3g 中 792kcal 26.1g |
| 10日 こまドレッシング 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 842kcal 27.4g | 11日 チーズ コーン サラダ パン ひじき スパゲティ エネルギー たんぱく質 小 623kcal 26.7g 中 779kcal 32.7g | 12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 じる エネルギー たんぱく質 小 567kcal 24.3g 中 771kcal 28.3g | 13日 きわめ サラダ ごはん じゃがいもの ベーコンに エネルギー たんぱく質 小 658kcal 21.3g 中 827kcal 25.8g | 14日 旬…そら豆のかきあげ そらめめのかきあげ すもの ごはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 626kcal 24.4g 中 800kcal 30.6g |
| 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 | 18日 ナムル ことうパン 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 614kcal 26.7g 中 777kcal 34.4g | 19日 こいわしのからあげ 「りょう」でくぼる 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 621kcal 25.8g 中 796kcal 32.3g | 20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 にらたま スープ エネルギー たんぱく質 小 599kcal 22.9g 中 759kcal 27.9g | 21日 ぎゅうにゅう たまご とうふ いかに こめ でんぶん じゃがいも あぶら さとう にんじん セロリ にら たまねぎ えだまめ かわちばんかん エネルギー たんぱく質 小 639kcal 26.6g 中 815kcal 32.2g |
| 24日 かわり きんぴら ごさかな もちむぎ ごはん おやこ どんぶり(く) エネルギー たんぱく質 小 629kcal 27.9g 中 789kcal 34.6g | 25日 とりにくの ジャム トマトソースに ひめむぎパン やさいたっぷり スープ エネルギー たんぱく質 小 614kcal 27.1g 中 770kcal 34.1g | 26日 ホキのアーモンドあげ キャベツのおひたし チキンピラフ クリーム スープ エネルギー たんぱく質 小 648kcal 27.5g 中 827kcal 34.3g | 27日 味めぐり…長崎県 だいずと ごにぼしの ごはん ちゃんぽん エネルギー たんぱく質 小 593kcal 24.6g 中 754kcal 30.7g | 28日 どれたて感謝の日… 新たまねぎ しんたまねぎの かきあげ つくだに ごはん けんちんじる エネルギー たんぱく質 小 658kcal 23.5g 中 816kcal 28.8g |
| 31日 (中)なつとう ホキのりよくちやこもあげ こまつなのおひたし ごはん はちはい どうふ エネルギー たんぱく質 小 625kcal 28.8g 中 830kcal 38.9g | 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 しゅん さかな やさいくだもの かつお そらめ えんどうめ にら たまねぎ かわちばんかん たまねぎ 新茶 | |

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】

味めぐり…日本の味めぐり
 旬…旬の食材を生かした献立
 どれたて感謝の日…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かます。
 ※ 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>