

# 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
<p><b>学校給食で食べたい 我が家の献立</b></p> <p>ご家庭で食べられている献立を、学校給食に取り入れました。お楽しみに！</p>	<p><b>愛媛県の味めぐり</b></p> <p>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「もぶり鮓」などとも呼ばれます。</p>	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>かつお、にら、えんどうまめ、そらまめ、かわらばんかん、たまねぎ、新茶</p>	<p><b>行事食…八十八夜(茶飯)</b></p> <p>おこのみてん、ちやめし、たまねぎのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 679kcal 小 23.1g                  中 849kcal 中 28.2g</p>	<p>ぎゅうにゅう、あげ、わかめ、みそ、とうふ、すりみ</p> <p>こめ、じゃがいも、あぶら、こむぎこ</p> <p>たまねぎ、ねぎ、にんじん、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 679kcal 小 23.1g                  中 849kcal 中 28.2g</p>
<p><b>みどりの日</b></p>	<p><b>こどもの日</b></p>	<p><b>振替休日</b></p>	<p><b>旬…えんどうごはん</b></p> <p>さんしょくあえ、えんどうごはん、とりにくのおおぼろ、わかめじる</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 608kcal 小 25.9g                  中 773kcal 中 32.0g</p>	<p>ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ、とりにく</p> <p>こめ、パンコ</p> <p>こむぎこ、あぶら、さとう</p> <p>えんどうまめ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、しょうめ</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 608kcal 小 25.9g                  中 773kcal 中 32.0g</p>
<p><b>11日 我が家の献立 最優秀作品</b></p> <p>とりものネギダレソテー、ごはん、ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 665kcal 小 25.8g                  中 831kcal 中 31.7g</p>	<p><b>12日 北条</b></p> <p>こまドレッシングサラダ、ヨーグルト、ごはん、カレーうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 622kcal 小 21.3g                  中 779kcal 中 24.2g</p>	<p><b>13日 旬…そら豆のかきあげ</b></p> <p>ポイルやさい、つくだに、もちむぎごはん、さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 615kcal 小 24.4g                  中 781kcal 中 30.3g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>ホキのケチャップいため、パン、やさしいつぶりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 635kcal 小 29.4g                  中 812kcal 中 38.3g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ、ごはん、マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 621kcal 小 26.3g                  中 776kcal 中 32.1g</p>
<p><b>18日 我が家の献立 最優秀作品</b></p> <p>とりものネギダレソテー、ごはん、ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 665kcal 小 25.8g                  中 831kcal 中 31.7g</p>	<p><b>19日 北条</b></p> <p>こんぶサラダ、かわらばんかん、ごはん、カレービーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 671kcal 小 24.1g                  中 850kcal 中 29.5g</p>	<p><b>20日 いそあえ</b></p> <p>さばのみそに、けんちんじり</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 609kcal 小 25.3g                  中 780kcal 中 30.7g</p>	<p><b>21日</b></p> <p>きわかめのサラダ、こざかな、パン、じゃがいものベーコンに</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 631kcal 小 24.4g                  中 790kcal 中 30.2g</p>	<p><b>22日</b></p> <p>すだちふうみづけ(中)、なつとう、ごはん、いかのてんぷら、すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 646kcal 小 26.7g                  中 863kcal 中 37.5g</p>
<p><b>25日</b></p> <p>こまあえ、ごはん、ホキのたつたあげ、ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 647kcal 小 28.6g                  中 819kcal 中 35.4g</p>	<p><b>26日 北条</b></p> <p>ナムル、ごはん、こうやとうふのちゅうかいため、ふりかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 583kcal 小 24.4g                  中 749kcal 中 31.6g</p>	<p><b>27日 味めぐり…愛媛県</b></p> <p>おむぶり、やきししゃも(小)2び(中)3び、ふたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 575kcal 小 23.9g                  中 749kcal 中 31.0g</p>	<p><b>28日 北条</b></p> <p>コーンサラダ、こくとうパン、クリームスープ、スパニッシュオムレツ</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 649kcal 小 25.5g                  中 811kcal 中 31.3g</p>	<p><b>29日</b></p> <p>しょうゆドレッシングサラダ、もちむぎごはん、ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質                  小 624kcal 小 21.1g                  中 803kcal 中 26.0g</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・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) こぼろ(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) わかめ(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。  
 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

※ 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/gakkoukyusoku.html>