

# 令和5年 5月 予定献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<b>1日</b>  エネルギー たんぱく質 小 584kcal 28.1g 中 743kcal 34.5g		<b>2日 行事食…八十八夜(茶飯)</b>  エネルギー たんぱく質 小 609kcal 25.0g 中 766kcal 30.6g		<b>3日</b> けん ぼう き ねん び <b>憲法記念日</b>		<b>4日</b> ひ <b>みどりの日</b>		<b>5日</b> ひ <b>こどもの日</b>	
<b>8日</b>  エネルギー たんぱく質 小 559kcal 23.0g 中 717kcal 28.5g		<b>9日 旬…えんどうごはん</b>  エネルギー たんぱく質 小 612kcal 22.8g 中 764kcal 27.6g		<b>10日</b>  エネルギー たんぱく質 小 562kcal 28.1g 中 713kcal 35.1g		<b>11日 旬…ぞら豆のかき揚げ</b>  エネルギー たんぱく質 小 582kcal 19.9g 中 780kcal 27.6g		<b>12日</b>  エネルギー たんぱく質 小 607kcal 19.8g 中 802kcal 26.2g	
<b>15日 「りょう」でくばる</b>  エネルギー たんぱく質 小 586kcal 25.3g 中 753kcal 31.6g		<b>16日 いそあえ</b>  エネルギー たんぱく質 小 619kcal 24.9g 中 802kcal 31.3g		<b>17日</b>  エネルギー たんぱく質 小 647kcal 29.8g 中 792kcal 36.3g		<b>18日 新たに感謝の日…新たまねぎのみぞけ</b>  エネルギー たんぱく質 小 625kcal 24.8g 中 798kcal 31.0g		<b>19日</b>  エネルギー たんぱく質 小 589kcal 29.9g 中 735kcal 36.4g	
<b>22日</b>  エネルギー たんぱく質 小 615kcal 30.5g 中 786kcal 37.6g		<b>23日</b>  エネルギー たんぱく質 小 568kcal 20.9g 中 727kcal 26.1g		<b>24日</b>  エネルギー たんぱく質 小 570kcal 22.7g 中 738kcal 28.3g		<b>25日</b>  エネルギー たんぱく質 小 573kcal 25.4g 中 738kcal 32.1g		<b>26日</b>  エネルギー たんぱく質 小 574kcal 26.2g 中 727kcal 32.5g	
<b>29日</b>  エネルギー たんぱく質 小 593kcal 24.5g 中 758kcal 30.2g		<b>30日 味めぐり…高知県</b>  エネルギー たんぱく質 小 617kcal 26.6g 中 775kcal 33.0g		<b>31日</b>  エネルギー たんぱく質 小 578kcal 30.4g 中 737kcal 38.3g		<b>旬の魚・野菜・果物</b>  しゅん さかな やさいくだもの 旬の魚・野菜・果物		<b>味めぐり【高知県】</b>  今月の味めぐり献立は「高知県」です。 高知県は、消費量、日本一を誇るかつおの産地で県魚にも指定されています。生姜やゆずの栽培も盛んに行われています。給食では、高知県の特産品を使って『しょうがご飯』『かつおの竜田揚げ』『ゆず風味漬け』にしています。	

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地  
 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) かつお(長崎) たい(愛媛) 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(ペルー) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) すりみ・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 緑茶(日本・鹿児島) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) じゃがいも(長崎・鹿児島) にんじん(徳島・熊本・長崎) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) だいこん(長崎・香川・鹿児島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) 熊本こまつな(愛媛・福岡) 徳島にら(高知・宮崎) しょうが(高知・熊本・宮崎) 愛媛・長崎) えんどう豆(愛媛・和歌山) そら豆(愛媛・松山) キャベツ(愛媛・愛知) 熊本・徳島・大分) 香川) こぼろ(岡山) 青森) 鹿児島) 宮崎) 河内晩柑(愛媛) ゆず(高知) えのきたけ(愛媛) 宮崎) 熊本) しめじ(香川) 福岡) しいたけ(愛媛) きくらげ(愛媛) わかめ(宮崎) 日本) <きわかめ(徳島) 日本) 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…日本の味めぐり献立  
 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。また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。  
 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>  
 出典：農林水産省 [https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_youri/search\\_menu/index.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_youri/search_menu/index.html) 使用イラスト：株式会社アドム「5訂版食品図鑑」

