A班

北…北条調理場オリジナル献立の日

地産地消…北条で生産された食材を使用している日

令和５年 ５月 予定献立表

松山市北条学校給食共同調理場

月曜日

1日

北

えびとポテトのオーブンやき / ちゅうかコーンスープ / ごはん

エネルギー	たんぱく質
小 584kcal	28.1g
中 743kcal	34.5g

赤：ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、えび、とりにく
黄：こめ、ごまあぶら、でんぷん、じゃがいも、あぶら、さとう
緑：コーン、チンゲンサイ、**たまねぎ**、しょうが　地産地消

8日

ひじきサラダ / もちむぎごはん / ドライカレー（ルウ）

エネルギー	たんぱく質
小 559kcal	23.0g
中 717kcal	28.5g

赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、ひじき
黄：こめ、さとう、もちむぎ、あぶら、パンこ、くろざとう
緑：にんじん、**たまねぎ**、ピーマン、きゅうり、キャベツ　地産地消

15日

「りょう」でくばる

キャベツのおひたし / ごはん / こいわしのフライ / とうふのカレーいため

エネルギー	たんぱく質
小 586kcal	25.3g
中 753kcal	31.6g

赤：ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、いわし
黄：こめ、こめこ、あぶら、さとう、こむぎこ、パンこ
緑：たけのこ、ねぎ、にんじん、しいたけ、**たまねぎ**、キャベツ　地産地消

22日

くるみあえ / ごはん / いかのてんぷら / ごもくに

エネルギー	たんぱく質
小 615kcal	30.5g
中 786kcal	37.6g

赤：ぎゅうにゅう、ひらてん、こんぶ、だいず、とりにく、いか
黄：こめ、くるみ、こんにゃく、あぶら、さとう、でんぷん
緑：たけのこ、さやいんげん、にんじん、ごぼう、しょうが、こまつな、キャベツ

29日

アーモンドなます / ごはん / あつあげのみそいため

エネルギー	たんぱく質
小 593kcal	24.5g
中 758kcal	30.2g

赤：ぎゅうにゅう、みそ、あげどうふ、ぶたにく
黄：こめ、こんにゃく、あぶら、さとう、アーモンド
緑：きくらげ、しょうが、にんじん、だいこん、キャベツ、**たまねぎ**、たけのこ、ピーマン、しいたけ　地産地消

火曜日

2日 行事食…八十八夜（茶飯）

ホキのレモンに / ちゃめし / ぶたじる

エネルギー	たんぱく質
小 609kcal	25.0g
中 766kcal	30.6g

赤：ぎゅうにゅう、みそ、ぶたにく、あげ、ホキ
黄：こめ、じゃがいも、でんぷん、あぶら、さとう
緑：りょくちゃ、ねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、**たまねぎ**、レモン　地産地消

9日 旬…えんどうごはん

つくねあげ / えんどうごはん / わかめじる

エネルギー	たんぱく質
小 612kcal	22.8g
中 764kcal	27.6g

赤：ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ、たまご、すりみ、だいず
黄：こめ、さとう、あぶら、ごま、こむぎこ
緑：えんどうまめ、ねぎ、えのきたけ、**たまねぎ**、きくらげ、にんじん　地産地消

16日

北

いそあえ / もちむぎごはん / さばのみそに / きりぼしだいこんのうまに

エネルギー	たんぱく質
小 619kcal	24.9g
中 802kcal	31.3g

赤：ぎゅうにゅう、あげ、とりにく、さば、みそ、のり
黄：こめ、でんぷん、もちむぎ、さとう、こんにゃく、じゃがいも
緑：えだまめ、にんじん、ごぼう、きりぼしだいこん、キャベツ、こまつな

23日

にくだんごのあまずに / しそひじき / ごはん / ビーフンじる

エネルギー	たんぱく質
小 568kcal	20.9g
中 727kcal	26.1g

赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、ひじき
黄：こめ、でんぷん、ごまあぶら、ビーフン、あぶら、さとう
緑：ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、れんこん、もやし、たけのこ、しいたけ、**たまねぎ**、ピーマン　地産地消

30日 味めぐり・・・高知県

ゆずふうみづけ / しょうがごはん / かつおのたつたあげ / にらたまじる

エネルギー	たんぱく質
小 617kcal	26.6g
中 775kcal	33.0g

赤：ぎゅうにゅう、あげ、とうふ、たまご、かつお、わかめ、とりにく
黄：こめ、でんぷん、あぶら、さとう
緑：しょうが、にら、えのきたけ、**たまねぎ**、にんじん、はくさい、ゆず　地産地消

水曜日

3日

憲法記念日

10日

こざかな / パンサンスー / 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 562kcal	28.1g
中 713kcal	35.1g

赤：ぎゅうにゅう、うずらたまご、こうやどうふ、ぶたにく、にぼし
黄：パン、あぶら、さとう、でんぷん、はるさめ、ごまあぶら
緑：きくらげ、しいたけ、ピーマン、**たまねぎ**、たけのこ、にんじん、しょうが、きゅうり、だいこん　地産地消

17日

ヨーグルト / チリコンカン / ひめむぎパン / ミネストローネ

エネルギー	たんぱく質
小 647kcal	29.8g
中 792kcal	36.3g

赤：ぎゅうにゅう、ベーコン、だいず、ぶたにく、ヨーグルト
黄：パン、マカロニ、あぶら
緑：にんじん、キャベツ、パセリ、セロリ、**たまねぎ**、かぼちゃ、にんにく、トマト　地産地消

24日

フレンチサラダ / パン / イタリアンスパゲティ

エネルギー	たんぱく質
小 570kcal	22.7g
中 733kcal	28.3g

赤：ぎゅうにゅう、チーズ、ベーコン、ぶたにく
黄：パン、あぶら、さとう、スパゲティ
緑：にんじん、**たまねぎ**、ピーマン、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり　地産地消

31日

ナムル / こくとうパン / えびのこうみあげ / ちゅうかそば

エネルギー	たんぱく質
小 578kcal	30.4g
中 737kcal	38.3g

赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび
黄：パン、くろざとう、ちゅうかそば、でんぷん、こむぎこ、あぶら、ごまあぶら、ごま
緑：ねぎ、きくらげ、たけのこ、もやし、にんじん、パセリ、しょうが、キャベツ、きゅうり

木曜日

4日

みどりの日

11日 旬…そら豆のかき揚げ

そらまめのかきあげ / (中)なっとう / ごはん / だんごじる

エネルギー	たんぱく質
小 582kcal	19.9g
中 780kcal	27.6g

赤：ぎゅうにゅう、とりにく、えび、にぼし、(中)なっとう
黄：こめ、さといも、すいとん、あぶら、こめこ、でんぷん
緑：ねぎ、だいこん、にんじん、**たまねぎ**、そらまめ　地産地消

18日 とれたて感謝の日…新たまねぎのみそ汁

ごまあえ / ごはん / とりてん / しんたまねぎのみそしる

エネルギー	たんぱく質
小 625kcal	24.8g
中 798kcal	31.0g

赤：ぎゅうにゅう、みそ、わかめ、とうふ、あげ、とりにく、たまご
黄：こめ、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さとう、ごま
緑：ねぎ、**たまねぎ**、にんにく、しょうが、こまつな、キャベツ　地産地消

25日

かわりきんぴら / ごはん / おやこどんぶり（ぐ）

エネルギー	たんぱく質
小 573kcal	25.4g
中 738kcal	32.1g

赤：ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、ぶたにく、ひらてん、くきわかめ
黄：こめ、さとう、ごま、こんにゃく、あぶら
緑：ねぎ、しいたけ、にんじん、**たまねぎ**、ごぼう　地産地消

金曜日

5日

こどもの日

12日

北

くきわかめのサラダ / かわちばんかん / 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 607kcal	19.8g
中 802kcal	26.2g

赤：ぎゅうにゅう、ベーコン、くきわかめ、ぶたにく
黄：こめ、さとう、あぶら、こんにゃく、じゃがいも、ごまあぶら、ごま
緑：さやいんげん、にんじん、**たまねぎ**、きゅうり、キャベツ、かわちばんかん　地産地消

19日

ドレッシングサラダ / こめこパン / きなこまめ / ようふうにこみ

エネルギー	たんぱく質
小 589kcal	29.9g
中 735kcal	36.4g

赤：ぎゅうにゅう、ポークウインナー、とりにく、わかめ、だいず、きなこ
黄：こめこパン、じゃがいも、あぶら、さとう、くろざとう
緑：にんじん、**たまねぎ**、キャベツ、セロリ、パセリ、だいこん、こまつな　地産地消

26日

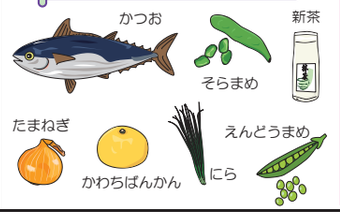
北

ホキのマリネ / ピラフ / チャウダー

エネルギー	たんぱく質
小 574kcal	26.2g
中 727kcal	32.5g

赤：ぎゅうにゅう、えび、とうにゅう、とりにく、ホキ
黄：こめ、さとう、じゃがいも、あぶら、でんぷん
緑：パセリ、**たまねぎ**、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、レモン　地産地消

旬の魚・野菜・果物



味めぐり【高知県】

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・徳島・愛媛)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) ごぼう(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(宮城・日本) くきわかめ(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。
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

＜松山市HP＞

出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/index.html　使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」