A班

令和８年５月　予定献立表

松山市浮穴学校給食共同調理場

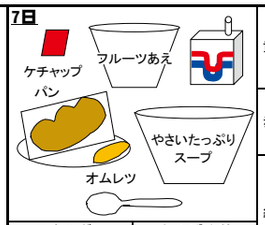
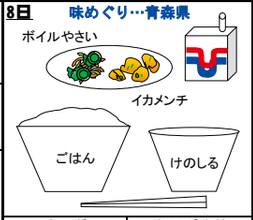
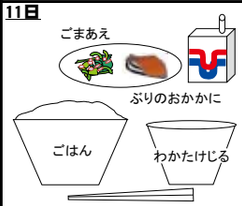
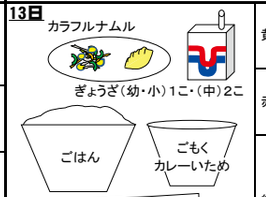
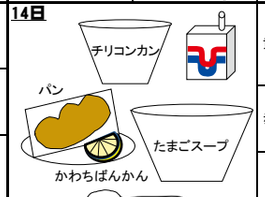
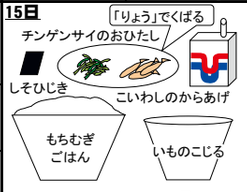
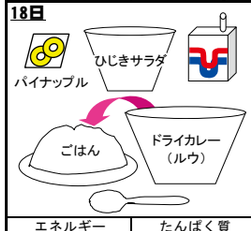
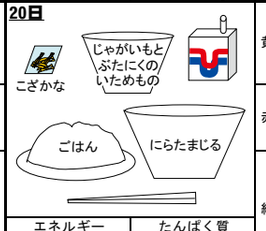
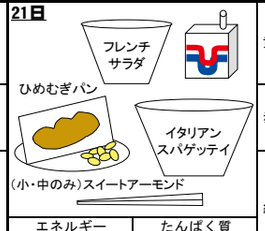
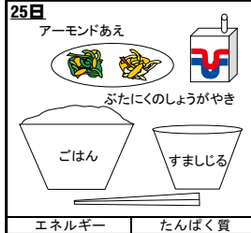
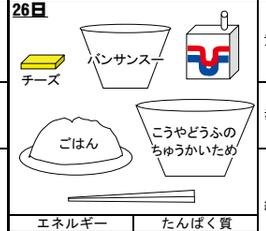
味めぐり【青森県】

青森県は、太平洋・日本海・津軽海峡という豊かな海に囲まれ、また、奥羽山脈や津軽平野などがあり、その恵まれた自然環境から、りんご・ごぼう・にんにくなどの農産物、いかやほたて・まぐろなどの水産物が多くとれ、これらを使った料理が受け継がれています。

『けの汁』は、津軽地方に伝わる郷土料理で、だいこん・にんじん・ごぼう・山菜・高野豆腐・豆などを細かくあられ状に切って煮込み、みそやしょうゆで味付けしたものです。かゆに添えたり、かけたりして食べる汁という意味の「かゆの汁」がなまって「けの汁」になったといわれています。

『イカメンチ』は、いかをさし身にしたときに残る「げそ」をミンチ状にし、たまねぎやにんじんなどの野菜と一緒に小麦粉でまとめて揚げた料理です。貴重なイカや野菜くずを残すことなく、おいしく食べられるように工夫されたのが始まりといわれています。

旬の魚・野菜・果物

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				1日 行事食…八十八夜（茶飯） なます／えびのてんぷら／ちゃめし／ごもくに エネルギー 小 624kcal 中 790kcal／たんぱく質 小 28．7g 中 36．6g 黄：こめ こむぎこ／さとう ごま／あぶら／こんにゃく／でんぷん 赤：ぎゅうにゅう／ひらてん だいず／こんぶ たまご／とりにく えび 緑：りょくちゃ／たけのこ／にんじん／ごぼう／しょうが／だいこん／ゆず
4日 みどりの日	**5日** こどもの日	**6日** 振替休日	**7日**  ケチャップパン／フルーツあえ／やさいたっぷりスープ／オムレツ エネルギー 小 605kcal 中 752kcal／たんぱく質 小 23．7g 中 28．8g 黄：パン あぶら／もちむぎ さとう／いんげんまめ／コーンスターチ／マスカットゼリー 赤：ぎゅうにゅう／ベーコン／たまご 緑：たまねぎ かぼちゃ／キャベツ みかん／にんじん もも／エリンギ／セロリ／パセリ／パイナップル	**8日** 味めぐり…青森県  ボイルやさい／イカメンチ／ごはん／けのしる エネルギー 小 620kcal 中 775kcal／たんぱく質 小 22．8g 中 27．8g 黄：こめ さとう／あぶら／こんにゃく／でんぷん／こむぎこ 赤：ぎゅうにゅう／あげ みそ／いか だいず／いかすりみ たまご／こうやどうふ 緑：ぜんまい キャベツ／にんじん しょうが／だいこん きゅうり／ごぼう／たまねぎ／ブロッコリー
11日  ごまあえ／ぶりのおかかに／ごはん／わかたけじる エネルギー 小 621kcal 中 763kcal／たんぱく質 小 24．9g 中 29．6g 黄：こめ／さとう／ごま 赤：ぎゅうにゅう／わかめ ぶり／とうふ／かつおぶし 緑：ねぎ／えのきたけ／にんじん／たまねぎ／たけのこ／キャベツ／こまつな	**12日** 旬…そら豆入りクリームスープ くきわかめのサラダ／コーンライス／そらまめいりクリームスープ エネルギー 小 559kcal 中 709kcal／たんぱく質 小 20．8g 中 25．9g 黄：こめ ごま／あぶら／さとう／じゃがいも／ごまあぶら 赤：ぎゅうにゅう／とうにゅう くきわかめ／とりにく／ぶたにく 緑：たまねぎ コーン／そらまめ／エリンギ／にんじん／きゅうり／キャベツ／グリンピース	**13日**  カラフルナムル／ぎょうざ（幼・小）1こ・（中）2こ／ごはん／ごもく カレーいため エネルギー 小 656kcal 中 795kcal／たんぱく質 小 24．4g 中 30．7g 黄：こめ さとう／あぶら ごま／こむぎこ みずあめ／ごまあぶら 赤：ぎゅうにゅう／えび とうふ／とりにく／ぶたにく 緑：たけのこ ねぎ／きょうねぎ しょうが／しめじ にんにく／にんじん しいたけ／たまねぎ きゅうり／キャベツ コーン／にら／きりぼしだいこん	**14日**  チリコンカン／パン／たまごスープ／かわちばんかん エネルギー 小 613kcal 中 763kcal／たんぱく質 小 32．2g 中 40．3g 黄：パン／あぶら／じゃがいも 赤：ぎゅうにゅう／とりにく だいず／たまご ぶたにく／ポークウインナー 緑：にんじん／セロリ／たまねぎ／にんにく／トマト／ほうれんそう／かわちばんかん	**15日**  「りょう」でくばる／チンゲンサイのおひたし／しそひじき／こいわしのからあげ／もちむぎごはん／いものこじる エネルギー 小 568kcal 中 714kcal／たんぱく質 小 22．4g 中 27．3g 黄：こめ でんぷん／もちむぎ さとう／さといも こめこ／こんにゃく あぶら／ごまあぶら 赤：ぎゅうにゅう／とうふ ひじき／とりにく／いわし 緑：にんじん／まいたけ／ねぎ／しょうが／キャベツ／チンゲンサイ
18日  ひじきサラダ／パイナップル／ごはん／ドライカレー（ルウ） エネルギー 小 603kcal 中 777kcal／たんぱく質 小 23．7g 中 30．1g 黄：こめ／あぶら／パンこ／さとう／くろざとう 赤：ぎゅうにゅう／ぶたにく ひじき／だいず／とうふ 緑：たまねぎ／にんじん／ピーマン／キャベツ／きゅうり／コーン／パイナップル	**19日** ホキのチリソース／(中)のむヨーグルト／パン／ちゅうかスープ エネルギー 小 583kcal 中 764kcal／たんぱく質 小 25．9g 中 35．2g 黄：パン あぶら／ごまあぶら さとう／はるさめ／でんぷん／じゃがいも 赤：ぎゅうにゅう／ぶたにく ホキ／うずらたまご／(中)ヨーグルト 緑：たけのこ にんにく／にんじん／もやし／ねぎ／しいたけ／しょうが／きょうねぎ	**20日**  じゃがいもとぶたにくのいためもの／こざかな／ごはん／にらたまじる エネルギー 小 573kcal 中 723kcal／たんぱく質 小 24．5g 中 29．7g 黄：こめ さとう／でんぷん こんにゃく／ごま あぶら／ごまあぶら／じゃがいも 赤：ぎゅうにゅう／とうふ ちくわ／たまご にぼし／ぶたにく 緑：にら／たまねぎ／しめじ／ピーマン／にんじん／にんにく	**21日**  フレンチサラダ／ひめむぎパン／イタリアンスパゲッティ／(小・中のみ)スイートアーモンド エネルギー 小 612kcal 中 778kcal／たんぱく質 小 24．0g 中 29．7g 黄：ひめむぎパン／あぶら／さとう／アーモンド／スパゲッティ 赤：ぎゅうにゅう／ぶたにく／ベーコン 緑：にんじん／ピーマン／たまねぎ／きゅうり／キャベツ／マッシュルーム	**22日** ホキのマリネ／ひよこまめのピラフ／キャロットスープ エネルギー 小 630kcal 中 801kcal／たんぱく質 小 25．6g 中 32．1g 黄：こめ さとう／もちむぎ でんぷん／ひよこまめ／あぶら／じゃがいも 赤：ぎゅうにゅう／とりにく ホキ／ベーコン／とうにゅう 緑：たまねぎ ピーマン／コーン／にんじん／パセリ／レモン／グリンピース／マッシュルーム
25日  アーモンドあえ／ぶたにくのしょうがやき／ごはん／すましじる エネルギー 小 569kcal 中 730kcal／たんぱく質 小 24．7g 中 30．7g 黄：こめ／あぶら／さとう／アーモンド 赤：ぎゅうにゅう／わかめ／ぶたにく／うずらたまご 緑：ねぎ／えのきたけ／たまねぎ／しょうが／キャベツ／にんじん	**26日**  チーズ／パンサンスー／ごはん／こうやどうふのちゅうかいため エネルギー 小 596kcal 中 768kcal／たんぱく質 小 24．5g 中 30．6g 黄：こめ ごま／あぶら はるさめ／さとう／でんぷん／ごまあぶら 赤：ぎゅうにゅう／ぶたにく チーズ／うずらたまご／こうやどうふ 緑：きくらげ きゅうり／ピーマン／たまねぎ／たけのこ／にんじん／もやし／しょうが	**27日** とれたて感謝の日 …新たまねぎのかき揚げ そくせきづけ／しんたまねぎのかきあげ／こぎつねごはん／わかめうどん エネルギー 小 603kcal 中 769kcal／たんぱく質 小 24．4g 中 31．5g 黄：こめ／うどん／さとう／あぶら／こむぎこ 赤：ぎゅうにゅう／あげ たまご／わかめ えび／とりにく にぼし 緑：にんじん キャベツ／えだまめ／ねぎ／しいたけ／コーン／たまねぎ／たくあん	**28日** ドレッシングサラダ／パン／じゃがいものベーコンに／(小・中のみ)だいずかりんとう エネルギー 小 611kcal 中 772kcal／たんぱく質 小 24．2g 中 30．1g 黄：パン あぶら／こんにゃく さとう／じゃがいも／でんぷん／くろざとう 赤：ぎゅうにゅう／ベーコン／だいず 緑：にんじん コーン／しめじ／たまねぎ／キャベツ／きゅうり／グリンピース／ブロッコリー	**29日** いそあえ／(中)なっとう／ホキのまっちゃころもあげ／ごはん／たまねぎのみそしる エネルギー 小 576kcal 中 768kcal／たんぱく質 小 25．0g 中 34．2g 黄：こめ こむぎこ／あぶら／さとう／じゃがいも／でんぷん 赤：ぎゅうにゅう／みそ ホキ／わかめ たまご／とうふ のり／あげ (中)なっとう 緑：ねぎ キャベツ／たまねぎ／まっちゃ／しょうが／にんじん／ほうれんそう

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

豚肉・鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(ペルー) えび(インドネシア) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ・愛媛) 揚げ・厚揚げ(カナダ) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) ぜんまい(四国) しいたけ(長野) しめじ(香川・広島) ひじき(愛媛)
さといも(九州) じゃがいも(長崎・鹿児島・北海道) こまつな(福岡・愛媛・徳島・松山・広島) ほうれん草(大分) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・大分・香川) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛・長崎) しょうが(高知・熊本・愛媛) たまねぎ(松山・愛媛・北海道)
ブロッコリー(九州) ごぼう(岡山・青森・鹿児島) にんじん(徳島・熊本・長崎) だいこん(長崎・香川・愛媛・鹿児島・熊本) ねぎ(香川・高知・愛媛・徳島) ピーマン(宮崎・高知・茨城) にら(高知・宮崎) そら豆(愛媛) レモン果汁(愛媛) ゆず果汁(高知) 河内晩柑(愛媛)

※（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。
黄（き）　・・・ 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
赤（あか）　・・・ 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】
緑（みどり）・・・ 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

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

※　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：全国学校栄養士協議会ホームページ「郷土食」、農林水産省ホームページ「うちの郷土料理」
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」