B班

# 令和4年 5月 予定献立表

松山市湯山学校給食共同調理場

## 2日（月曜日）

行事食…八十八夜（茶飯）

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小586kcal | 25．6g |
| 中749kcal | 32．0g |

- 赤：ぎゅうにゅう、みそ、ぶたにく、あげ、たい
- 黄：こめ、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さとう、でんぷん、こめこ
- 緑：りょくちゃ、ねぎ、にんじん、だいこん、しょうが、キャベツ、ごぼう

## 3日（火曜日）

憲法記念日（けんぽうきねんび）

## 4日（水曜日）

みどりの日（ひ）

## 5日（木曜日）

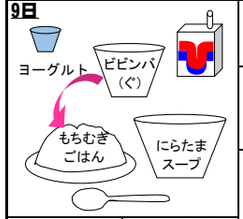
こどもの日（ひ）

## 6日（金曜日）

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小571kcal | 24．4g |
| 中730kcal | 30．0g |

- 赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか
- 黄：こめ、うどん、くろざとう、でんぷん、あぶら、ごま、こむぎこ、こめこ
- 緑：ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが、たくあん、キャベツ、コーン

## 9日（月曜日）




| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小582kcal | 27．3g |
| 中753kcal | 33．5g |

- 赤：ぎゅうにゅう、みそ、ぶたにく、ヨーグルト、たまご、とうふ
- 黄：こめ、もちむぎ、さとう、こんにゃく、ごまあぶら、でんぷん、ごま
- 緑：にんじん、もやし、チンゲンサイ、しょうが、にんにく、にら、たまねぎ

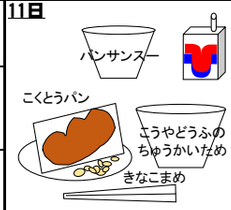
## 10日（火曜日）

旬…えんどうごはん

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小568kcal | 20．4g |
| 中722kcal | 24．9g |

- 赤：ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ、みそ、すりみ
- 黄：こめ、パンこ、あぶら、こむぎこ、ごま、でんぷん、こめこ、くるみ、さとう
- 緑：えんどうまめ、ねぎ、しめじ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ごぼう、チンゲンサイ、キャベツ

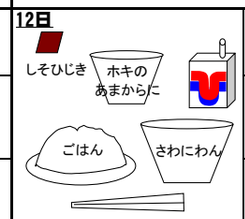
## 11日（水曜日）




| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小597kcal | 28．9g |
| 中763kcal | 36．7g |

- 赤：ぎゅうにゅう、こうやどうふ、うずらたまご、ぶたにく、きなこ、だいず
- 黄：パン、くろざとう、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぷん、はるさめ
- 緑：きくらげ、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、にんじん、しょうが、きゅうり

## 12日（木曜日）




| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小598kcal | 25．0g |
| 中746kcal | 30．4g |

- 赤：ぎゅうにゅう、あげ、ぶたにく、ホキ、ちくわ、ひじき
- 黄：こめ、でんぷん、あぶら、こんにゃく、さとう
- 緑：ねぎ、たけのこ、もやし、にんじん、しいたけ、しょうが、ピーマン

## 13日（金曜日）

旬…そらまめ入り パエリアふうまぜごはん

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小572kcal | 26．7g |
| 中718kcal | 33．0g |

- 赤：ぎゅうにゅう、いか、ベーコン、ホキ、えび
- 黄：こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、でんぷん、アーモンド
- 緑：そらまめ、マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、にんにく、パセリ、コーン、レモン

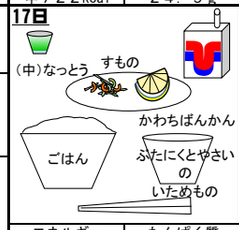
## 16日（月曜日）

とれたて感謝の日 新たまねぎ使用 ピラフ&スープ

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小586kcal | 19．5g |
| 中728kcal | 24．2g |

- 赤：ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう、ベーコン
- 黄：こめ、あぶら、スパゲティ、ごまあぶら、くるみ、さとう、ゼリー
- 緑：にんじん、たまねぎ、パセリ、トマト、コーン、グリンピース、マッシュルーム、レモン、しめじ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、にんにく

## 17日（火曜日）




| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小540kcal | 20．6g |
| 中719kcal | 28．0g |

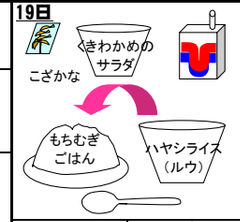
- 赤：ぎゅうにゅう、みそ、（中）なっとう、わかめ、うずらたまご
- 黄：こめ、さとう、あぶら、くるみ
- 緑：しょうが、しいたけ、きくらげ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、かわちばんかん、ピーマン、だいこん、きゅうり、もやし

## 18日（水曜日）

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小592kcal | 28．7g |
| 中754kcal | 35．7g |

- 赤：ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく、みそ、たまご
- 黄：パン、でんぷん、ごまあぶら、じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう、アーモンド
- 緑：チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、コーン、えだまめ、しょうが

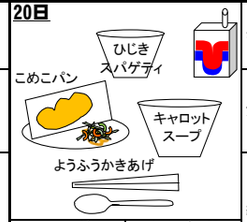
## 19日（木曜日）




| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小593kcal | 21．4g |
| 中747kcal | 25．8g |

- 赤：ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、にぼし、くきわかめ
- 黄：こめ、もちむぎ、くろざとう、じゃがいも、ごまあぶら、あぶら、ごま、さとう、でんぷん
- 緑：トマト、にんにく、グリンピース、たまねぎ、にんじん、コーン、こまつな、キャベツ

## 20日（金曜日）




| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小635kcal | 25．3g |
| 中811kcal | 31．4g |

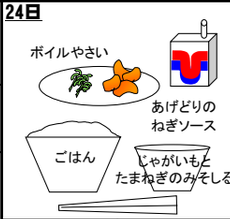
- 赤：ぎゅうにゅう、ひじき、ひらてん、とりにく、とうにゅう、あげ、ベーコン
- 黄：こめこパン、あぶら、さとう、スパゲティ、じゃがいも、でんぷん、こめこ、こむぎこ
- 緑：にんじん、しめじ、さやいんげん、にんじん、パセリ、ピーマン、ごぼう、たまねぎ、かぼちゃ

## 23日（月曜日）

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小594kcal | 20．4g |
| 中751kcal | 25．2g |

- 赤：ぎゅうにゅう、わかめ、えび、うずらたまご、ぎょそうめん、のり
- 黄：こめ、あぶら、こむぎこ、でんぷん、さとう、こめこ
- 緑：ねぎ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、こまつな、えのきたけ

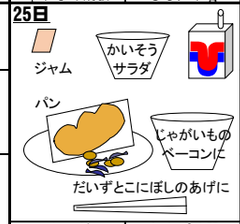
## 24日（火曜日）




| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小631kcal | 26．5g |
| 中790kcal | 32．4g |

- 赤：ぎゅうにゅう、わかめ、あげ、とうふ、みそ、とりにく
- 黄：こめ、じゃがいも、ごま、さとう、あぶら、でんぷん
- 緑：ねぎ、たまねぎ、にんにく、にんじん、こまつな、キャベツ、きょうねぎ、しょうが

## 25日（水曜日）




| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小562kcal | 23．8g |
| 中710kcal | 29．7g |

- 赤：ぎゅうにゅう、ベーコン、くきわかめ、わかめ、あおのり、とさかのり、こんぶ、だいずにぼし
- 黄：パン、さとう、あぶら、こんにゃく、じゃがいも、ごまあぶら、でんぷん、ごま、ジャム
- 緑：さやいんげん、にんじん、たまねぎ、えだまめ、きゅうり、キャベツ

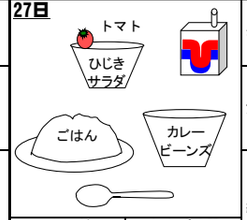
## 26日（木曜日）

味めぐり・・・愛知県

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小551kcal | 25．4g |
| 中753kcal | 32．1g |

- 赤：ぎゅうにゅう、あげ、とうふ、とりにく、ちくわ、さば、みそ
- 黄：こめ、さといも、さとう、でんぷん
- 緑：にんじん、しいたけ、キャベツ、しょうが

## 27日（金曜日）




| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小590kcal | 23．1g |
| 中754kcal | 28．7g |

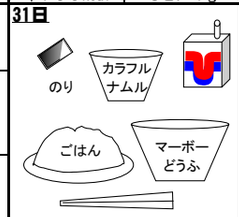
- 赤：ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、ひじき
- 黄：こめ、あぶら、くろざとう、じゃがいも、さとう
- 緑：たまねぎ、にんじん、にんにく、グリンピース、キャベツ、こまつな、コーン、トマト

## 30日（月曜日）

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小605kcal | 27．8g |
| 中766kcal | 34．4g |

- 赤：ぎゅうにゅう、ひらてん、こんぶ、とりにく、だいず、いわし
- 黄：こめ、こんにゃく、さとう、あぶら、でんぷん
- 緑：にんじん、たけのこ、さやいんげん、ごぼう、きゅうり、キャベツ

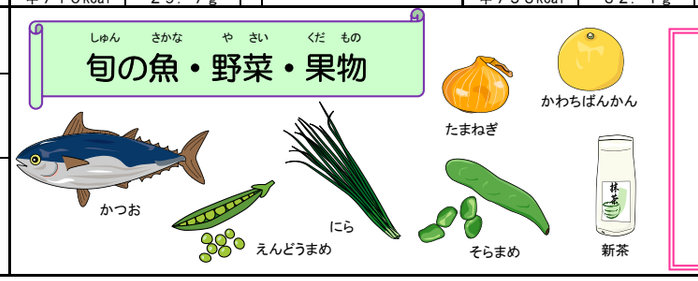
## 31日（火曜日）




| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小590kcal | 27．8g |
| 中751kcal | 34．2g |

- 赤：ぎゅうにゅう、みそ、だいず、とうふ、ぶたにく、のり
- 黄：こめ、さとう、あぶら、でんぷん、ごまあぶら、ごま
- 緑：きょうねぎ、にら、たけのこ、しょうが、にんにく、たまねぎ、きりぼしだいこん、にんじん、しいたけ、コーン、きゅうり

## 旬の魚・野菜・果物




## 味めぐり（愛知県）

『八杯汁』は、愛知県の東三河地域で古くから作られている精進料理のひとつです。名前の由来は、1丁の豆腐で八人分作ることができるから、あまりにおいしくてたくさん（八杯も）おかわりしてしまうからなどと言われています。

**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・九州地方・鹿児島・長崎) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・愛媛) 魚そうめん・平天・すり身(北海道) ちくわ(ベトナム)
大豆(北海道・日本) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(日本) 茎わかめ(徳島) じゃがいも(長崎・鹿児島・松山・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島) チンゲン菜(徳島・愛媛・福岡・長野・静岡) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・大分・徳島)
たまねぎ(松山・愛媛・北海道) えんどう豆(愛媛・和歌山) にら(高知・宮崎) そら豆(愛媛) 河内晩柑(愛媛) 茶(九州) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) マッシュルーム(兵庫)

※（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HP＞

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：愛知県総合教育センター https://apec.aichi-c.ed.jp　　使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」