



# 令和3年7月 予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																									
旬の魚・野菜・果物																																	
<b>5日 旬…夏野菜カレー</b> ごまドレッシング サラダ たなばたゼリー もちむぎ ごはん なつやさいカレー(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 652kcal 21.3g 中 834kcal 27.0g		<b>6日 行事食…七夕(ぞうめん汁)</b> えびのてんぷら たちうおごはん そうめん じる エネルギー たんぱく質 小 601kcal 25.7g 中 776kcal 33.2g		<b>7日</b> きわかめのサラダ パン ようふうにこみ だいちりこ エネルギー たんぱく質 小 600kcal 26.9g 中 747kcal 33.2g		<b>8日</b> ホキのからあげ ナムル ごはん マーポーナス エネルギー たんぱく質 小 627kcal 25.1g 中 781kcal 30.6g		<b>9日</b> コーンサラダ こくろパン えだまめスープ ししゃもフライ エネルギー たんぱく質 小 678kcal 24.0g 中 839kcal 29.0g		<b>10日</b> ぎゅうにゅうとりにく こめ ごまもちむぎ さとう じゃがいも くるざとう あぶら マスカットゼリー かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん なす ピーマン にんにく こまつな エネルギー たんぱく質 小 658kcal 24.7g 中 821kcal 30.4g		<b>11日</b> ぎゅうにゅうとりにく チーズ こめ じゃがいも さとう あぶら アーモンド たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ こまつな エネルギー たんぱく質 小 628kcal 23.2g 中 789kcal 28.2g		<b>12日</b> たいのこみあげ すもの ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 651kcal 30.4g 中 823kcal 37.8g		<b>13日</b> しょうゆドレッシング サラダ ひめむぎパン ごはん ポークビーンズ コーン エネルギー たんぱく質 小 666kcal 28.2g 中 849kcal 35.4g		<b>14日</b> ぎゅうにゅうベーコン だいちりこ ぶたにく ひめむぎパン あぶら くるざとう じゃがいも さとう たまねぎ にんじん にんにく トマト こまつな キャベツ コーン エネルギー たんぱく質 小 626kcal 23.0g 中 797kcal 28.2g		<b>15日 どれだて感謝の日…長なす</b> わかどりのからあげ いそあえ ごはん ながなすのみそしる エネルギー たんぱく質 小 626kcal 23.0g 中 797kcal 28.2g		<b>16日 味めぐり…熊本県</b> なつやさいのかきあげ パン タイビーエン すいか エネルギー たんぱく質 小 662kcal 24.5g 中 838kcal 30.8g		<b>17日</b> ぎゅうにゅうとりにく ぶたにく とりにく こめ じゃがいも さとう あぶら こめ あぶら でんぶん さとう なす たまねぎ ねぎ にんじん しょうが こまつな キャベツ エネルギー たんぱく質 小 603kcal 29.9g 中 751kcal 37.0g		<b>18日</b> かわりきんぴら もちむぎごはん ぶたたまどんぶり(く) エネルギー たんぱく質 小 589kcal 27.2g 中 757kcal 34.8g		<b>19日</b> とりにくのトマトソースに キャロットパン ビーフン じる えだまめのしおゆで エネルギー たんぱく質 小 603kcal 29.9g 中 751kcal 37.0g		<b>20日</b> かわりきんぴら もちむぎごはん ぶたたまどんぶり(く) エネルギー たんぱく質 小 589kcal 27.2g 中 757kcal 34.8g		<b>21日</b> ぎゅうにゅうたまご ぶたにく とりにく こめ もちむぎ さとう あぶら こんにやく ねぎ しめじ にんじん たまねぎ ごぼう エネルギー たんぱく質 小 603kcal 29.9g 中 751kcal 37.0g	
<b>熊本県の味めぐり</b> 今月は、熊本県の味めぐりです。 「太平燕」は、春雨に豚肉・エビ・イカ・キャベツ・にんじんの旬の野菜と揚げ卵を、鶏ガラスープや豚骨スープで合わせた熊本県のご当地料理です。本来は、中国福建省に伝わる郷土料理で、明治時代に日本に伝わり、日本独特のアレンジが加えられたとされています。現在は、熊本県の中華料理店における定番メニューとして、しょうゆ味・塩味・豚骨味など、色々な味付けで広く愛されています。 また、熊本県は、盆地特有の気候で寒暖差が大きいため、甘いすいかが育ち全国的に有名です。																																	

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) たちうお(愛媛) たい(愛媛) ししゃも(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(ペルー・チリ) 豆腐・あげ(カナダ) 平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(宮城) たけのこ(愛媛) じゃがいも(長崎・千葉・愛媛・青森) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・鹿児島・長崎・愛媛・岡山・熊本・愛知) にんじん(青森・北海道・長崎) トマト(愛媛・熊本・高知) ピーマン(宮崎・愛媛・高知・熊本) キャベツ(群馬・長野・愛知・愛媛・熊本) 枝豆(愛媛・徳島・大分) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・北海道) たまねぎ(松山・愛媛) なす(愛媛・熊本) オクラ(九州) コーン(大分・北海道) すいか(愛媛・鳥取・熊本・石川・長野・山形) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(日本) きくらげ(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。  
 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  
 どれだて感謝の日…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。  
 ※ 松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>