



令和元年7月 予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1日 G20...韓国 りんごパイナップル frozen pineapple フローズンパイナップル ピビンバ (ぐ) bibimbap むぎごはん barley rice パーリーライス たまごスープ egg soup エッグスープ エネルギー たんぱく質 小 612kcal 22.6g 中 769kcal 28.2g	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ わかめ ベーコン こめ さとう むぎ ごまあぶら こんにやく あぶら にんにく えのきたけ しょうが こまつな にんじん パイナップル チンゲンサイ きくらげ ぜんまい たまねぎ	2日 G20...アメリカ ハンバーガー hamburger steak ハンバーガーステーキ バーガーパン (ひめむぎパン) bun/パン やさいたつぶり スープ vegetable soup ベジタブルスープ ポイルドやさい boiled vegetable ポイルドベジタブル エネルギー たんぱく質 小 642kcal 26.9g 中 761kcal 31.1g	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく パン あぶら じゃがいも いんげんまめ でんぶん さとう パセリ セロリ にんじん たまねぎ にんにく ブロッコリー キャベツ	3日 行事食...七夕 (ぞうめん汁) わかどりの あまからに ごこまいりごはん ぞうめんじり エネルギー たんぱく質 小 660kcal 22.6g 中 829kcal 27.6g	ぎゅうにゅう たまご とりにく こめ そうめん はたかむぎ こんにやく もちむぎ あぶら さとう あかまい みどりまい たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ ねぎ ピーマン しょうが	4日 しょうゆドレッシング サラダ パン じゃがいもの カレーふうみ だいずかりんとう エネルギー たんぱく質 小 613kcal 24.6g 中 761kcal 30.4g	ぎゅうにゅう とりにく わかめ だいず パン でんぶん じゃがいも さとう あぶら くらざとう たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん こまつな キャベツ	5日 旬...マーボーなす えびのてんぷら きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ ごはん マーボー なす エネルギー たんぱく質 小 611kcal 25.3g 中 777kcal 31.2g	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ えび こめ ごまあぶら さとう はるさめ あぶら こむぎこ にら にんにく にんじん たまねぎ なす しょうが きりぼしだいこん きゅうり
8日 味めぐり...北海道 さけとポテトのからあげ とうもろこしおこわ おひたし すましじる エネルギー たんぱく質 小 602kcal 25.2g 中 764kcal 31.5g	ぎゅうにゅう とりにく さけ ひよつづる うずらたまご こめ じゃがいも もちごめ でんぶん あぶら こむぎこ えだまめ コーン たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ にんじん	9日 G20...イタリア のむ ヨーグルト yogurt drink イタリアン サラダ Italian salad パン なつやさいの スパゲティ bread/ブレッド summer vegetable spaghetti サマーベジタブル スパゲティ エネルギー たんぱく質 小 635kcal 23.4g 中 792kcal 29.0g	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト パン あぶら スパゲティ さとう にんにく レモン トマト コーン ピーマン きゅうり にんじん キャベツ なす たまねぎ マッシュルーム	10日 なつやさいの かきあげ たちうおめし さわにわん エネルギー たんぱく質 小 659kcal 22.9g 中 824kcal 28.0g	ぎゅうにゅう やきどうふ たちうお えび ぶたにく たまご あげ こめ こむぎこ あぶら にんじん かぼちゃ しょうが ゴーヤ ごぼう オクラ しいたけ エリンギ もやし たまねぎ たけのこ ねぎ	11日 フレンチ サラダ パン えだまめ スープ とりにくのからあげ エネルギー たんぱく質 小 667kcal 30.0g 中 836kcal 37.4g	ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン とりにく パン じゃがいも あぶら さとう でんぶん たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり みかん しょうが	12日 G20...インド トマト tomato きわかめの サラダ seaweed salad もちむぎ シーフードサラダ barley rice パーリーライス キーマカレー keema curry キーマカレー エネルギー たんぱく質 小 614kcal 22.5g 中 777kcal 27.8g	ぎゅうにゅう とりにく だいず きわかめ こめ さとう もちむぎ あぶら ごまあぶら ごま たまねぎ きゅうり ピーマン トマト セロリ にんじん えだまめ にんにく こまつな キャベツ
15日 うみ 海の日 ひ	16日 G20...アメリカ チリコンカン chili con carne パン bread/ブレッド すいか watermelon ウオーターメロン キャベツと ベーコンの スープ cabbage and bacon soup キャベジアン ベーコン スープ エネルギー たんぱく質 小 626kcal 26.5g 中 779kcal 32.8g	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず パン あぶら パセリ にんにく エリンギ すいか にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ トマト	17日 どれたて感謝の日...長なす ホキのアーモンドあげ いそあえ ごはん なすの みそじる エネルギー たんぱく質 小 634kcal 24.3g 中 789kcal 29.4g	ぎゅうにゅう みそ ホキ あげ たまご とうふ のり こめ こむぎこ アーモンド あぶら さとう ねぎ なす たまねぎ こまつな キャベツ にんじん	18日 G20...ドイツ ドレッシング サラダ ひめむぎパン barley bread パーリーブレッド じゃがいもと ソーセージの にこみ コーン corn potato and sausage stew ポテトソーセージ スツウン エネルギー たんぱく質 小 591kcal 22.0g 中 762kcal 28.2g	ぎゅうにゅう ウインナー パン じゃがいも さとう あぶら さやいんげん にんじん たまねぎ きゅうり だいこん キャベツ コーン	19日 しゅうぎょうしき 終業式		



北海道の味めぐり

今月は、北海道の味めぐりです。日本の農地面積の約4分の1を占め、肥沃な大地と冷涼な気候に恵まれた北海道では、たくさんの農産物が収穫されます。とうもろこしの生産量は日本一で、甘みが強いことが特徴です。じゃがいもは多くの品種が栽培されており、特に冬の間、冷蔵庫や雪の下で保管されたものは甘く熟成して出まわります。

また、北海道は水産王国といわれるほど漁業が盛んで、鮭の水揚げ量は日本一です。鮭は、捨てる場所がない魚といわれており、身はちゃんちゃん焼き、石狩鍋などのさまざまな料理に使われ、卵はイクラ加工して食べられます。

G20愛媛・松山労働雇用大臣会合が 開催されます!

9月1日、2日にG20各国の労働雇用担当大臣が松山市に集まり、世界の人々がよりよく働ける社会になるように議論します。この会合に先駆け、今月の給食に参加国の中から5つの国の料理が登場します。

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たちうお(愛媛) ししゃも(アイスランド) えび(インドネシア) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ) 平天(北海道) 枝豆(北海道) じゃがいも(長崎・北海道・青森) こまつな(愛媛・福岡・茨城) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・愛媛・岡山・鹿児島) トマト(愛媛・熊本・高知・香川) ミニトマト(愛媛・宮崎・熊本・長崎・徳島) にんじん(青森) ピーマン(宮崎・愛媛・高知) キャベツ(群馬・長野・愛知・愛媛・熊本) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・北海道) なす(愛媛・熊本) すいか(愛媛・鳥取・石川) とうもろこし(北海道) ゴーヤ(大分) オクラ(佐賀) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川) エリンギ(香川) きくらげ(愛媛) マッシュルーム(千葉) しいたけ(北海道) わかめ(宮城)

※ (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。
 ※ 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>