



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				
1日 しょうゆドレッシング サラダ パン コーン エネルギー 小 678kcal 中 865kcal たんぱく質 29.5g 37.0g	2日 たいのこみあげ すも ごはん いそに エネルギー 小 655kcal 中 830kcal たんぱく質 30.5g 37.8g	3日 ホキのからあげ ナムル ごはん マーボー エネルギー 小 678kcal 中 847kcal たんぱく質 29.0g 35.5g	4日 ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ホキ こめ さとう でんぶん あぶら こむぎこ しょうが にら にんじん たまねぎ なす キャベツ きゅうり	5日 ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ホキ こめ さとう でんぶん あぶら こむぎこ しょうが にら にんじん たまねぎ なす キャベツ きゅうり
6日 フルーベリー ジャム フレンチ サラダ ひめむぎパン なつやさいの スパゲティ エネルギー 小 629kcal 中 784kcal たんぱく質 24.5g 30.7g	7日 行事食…七夕 (そうめん汁) わかどりの からあげ たちうおごはん そうめんじる エネルギー 小 619kcal 中 786kcal たんぱく質 26.6g 33.3g	8日 味のめぐり…熊本県 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 小 664kcal 中 829kcal たんぱく質 24.7g 30.6g	9日 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	10日 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
11日 ぐにゃうにゅう あげ たまご えび みそ のり こめ こむぎこ あぶら でんぶん さとう じゃがいも なす たまねぎ ねぎ にんじん しょうが こまつな キャベツ	12日 えびのてんぷら いそあえ ごはん ながなすの みそしる エネルギー 小 589kcal 中 750kcal たんぱく質 25.0g 31.0g	13日 とりにくの トマトソースに キャロットパン ようふう にこみ えだまめのしおゆで エネルギー 小 633kcal 中 792kcal たんぱく質 32.9g 40.8g	14日 かわり きんぴら かわり きんぴら かわり きんぴら エネルギー 小 593kcal 中 751kcal たんぱく質 27.7g 34.3g	15日 ことうパン ししゃもフライ エネルギー 小 622kcal 中 766kcal たんぱく質 22.9g 27.8g
16日 きりぼしだいの ちゅうかサラダ ごはん あつあげの ちゅうかいため エネルギー 小 661kcal 中 826kcal たんぱく質 24.7g 30.3g	17日 ぐにゃうにゅう ぶたにく あげ どうふ うずらたまご こめ じゃがいも さとう あぶら はるさめ にんじん しょうが たまねぎ きゅうり たけのこ きくらげ キャベツ ピーマン きりぼしだいの こん	18日 ぐにゃうにゅう とりにく こめ さとう でんぶん あぶら こむぎこ たけのこ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン しいたけ	19日 ぐにゃうにゅう とりにく こめ さとう じゃがいも あぶら さとう くるぎとう かぼちゃ たまねぎ にんじん なす ピーマン にんにく こまつな	20日 きわかめの サラダ パン えだまめ スープ だいたいりこ エネルギー 小 618kcal 中 770kcal たんぱく質 24.7g 30.4g
熊本の味めぐり 今月は、熊本の味めぐりです。 「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。本家は、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親しまれています。 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
 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。
 ※ 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>