



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 行事食…七夕 (ぞうめん汁) ごこまいいごはん エネルギー たんぱく質 小 655kcal 22.6g 中 821kcal 27.5g	ぎゅうにゅう たまご とりにく こめ そうめん はだかむぎ こんにやく もちむぎ あぶら くらまい じゃがいも あかまい でんぶん みどりまい さとう 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	2日 G20…韓国 りょうとうパン frozen pineapple ビビンバ(ぐ) bibimbap ごはん rice たまごスープ egg soup エネルギー たんぱく質 小 599kcal 22.6g 中 758kcal 28.2g	ぎゅうにゅう たまご わかめ こめ こんにやく ごまあぶら ごま さとう にんにく えのきたけ しょうが パイナップル にんじん チンゲンサイ きくらげ ぜんまい たまねぎ	3日 G20…インド トマト tomato きわかめの サラダ seaweed salad シーワイド「サラダ」 もちむぎ ごはん キーマカレー(ルー) keema curry エネルギー たんぱく質 小 607kcal 22.5g 中 788kcal 28.8g	ぎゅうにゅう とりにく さけ だいや 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 えだまめ にんにく こまつな キャベツ	4日 味めぐり…北海道 さけとじゃがいもの やさいあんかけ とうもろこしおこわ すましじる エネルギー たんぱく質 小 612kcal 24.2g 中 780kcal 30.3g	ぎゅうにゅう とりにく さけ ひよつたる うずらたまご こめ じゃがいも もちごめ でんぶん あぶら さとう えだまめ きくらげ コーン たまねぎ えのきたけ ねぎ ピーマン にんじん	5日 G20…イタリア (中)のむ イタリアン サラダ ヨーグルト yogurt drink イタリアン サラダ Italian salad ヨーグルトドリンク パン bread/ブレッド なつやさいの スパゲティ summer vegetable spaghetti エネルギー たんぱく質 小 581kcal 21.7g 中 790kcal 29.0g	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく (中)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 きゅうり ピーマン キャベツ にんじん コーン なす たまねぎ マッシュルーム
8日 じゃがいもとかぼちゃの オープンやき たちうおめし さわにわん エネルギー たんぱく質 小 619kcal 21.1g 中 774kcal 25.9g	ぎゅうにゅう たちうお あげ ぶたにく ポークウィンナー こめ じゃがいも あぶら にんじん かぼちゃ しょうが ごぼう しいたけ もやし たけのこ ねぎ	9日 どれだて感謝の日…長なす ホキのアーモンドあげ いそあえ ごはん なすのみそしる エネルギー たんぱく質 小 583kcal 23.7g 中 737kcal 28.9g	ぎゅうにゅう ホキ たまご 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	10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 ホテアド「ソーセージ」 ストウ エネルギー たんぱく質 小 591kcal 22.0g 中 764kcal 28.1g	ぎゅうにゅう ウィンナー 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	11日 旬…マーボーなす えびのてんぷら きりほしだいごんの 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 619kcal 25.7g 中 785kcal 31.5g	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ えび こめ ごまあぶら はるさめ でんぶん さとう あぶら こむぎこ たら にんじん たまねぎ なす しょうが きりほしだいごん きゅうり	12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 cabbage and bacon soup ウォーターmelon キャベツとベーコンのスープ エネルギー たんぱく質 小 629kcal 26.6g 中 783kcal 33.0g	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ だいや 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
15日 うみ ひ 海の日 エネルギー たんぱく質 小 619kcal 27.2g 中 767kcal 33.2g	16日 ホキの うめソースやき すもの ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 619kcal 27.2g 中 767kcal 33.2g	17日 G20…アメリカ ハンバーグ hamburger steak ハンバーガーステーキ パーガーパン(ひめむぎパン) bun/パン やさいたっぷり スープ ボイルやさい vegetable soup ベジタルスープ ホイルベジタル エネルギー たんぱく質 小 634kcal 26.7g 中 755kcal 31.8g	ぎゅうにゅう ひじき だいや あげ とりにく ホキ こめ さとう こんにやく あぶら にんじん きゅうり だいこん うめ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく パン 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	18日 フレンチ サラダ あおりんごゼリー チキンピラフ えだまめ スープ エネルギー たんぱく質 小 624kcal 18.6g 中 776kcal 22.8g	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ベーコン とりにく こめ じゃがいも あぶら さとう あおりんごゼリー たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ きゅうり みかん みかんジュース マッシュルーム	19日 ひじき サラダ ナン なつやさい カレー(ルー) フライドポテト エネルギー たんぱく質 小 590kcal 21.8g 中 734kcal 26.6g	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう ひじき ナン じゃがいも さとう あぶら くるぎとう たまねぎ にんじん にんにく かぼちゃ なす キャベツ きゅうり	



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、卵はイクラに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
 どれだて感謝の日…松山産の食材を使った献立
 …このマークは南調理場独自献立の日です。

※ 週に1回程度みかんジュースがつかます。
 ※ 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>