



令和3年6月 予定献立表



| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---|---|--|--|--|
| <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>あじ たまねぎ びわ じゃがいも グリーンアスパラガス ごぼう メロン</p> | <p>1日</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>あげぶたにく</p> <p>ごはん じゃがいもみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.05kcal 2.6. 9g 中 7.65kcal 3.2. 9g</p> | <p>2日</p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>パン ビーフン</p> <p>メロン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.09kcal 2.8. 0g 中 7.57kcal 3.4. 4g</p> | <p>3日</p> <p>さんしょく あえ</p> <p>アーモンド</p> <p>ごはん しんじゃがのそばろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.50kcal 2.3. 4g 中 8.05kcal 2.7. 8g</p> | <p>4日</p> <p>じゃがいもとぶたにくのいじめもの</p> <p>ごはん ちゅうがコープスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.88kcal 2.1. 0g 中 7.50kcal 2.6. 1g</p> |
| <p>7日</p> <p>たいのからあげ</p> <p>ごまずあえ</p> <p>ごはん すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.51kcal 2.5. 1g 中 8.14kcal 3.0. 7g</p> | <p>8日</p> <p>えびのこみあげ</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>ごはん わかめうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.25kcal 2.7. 2g 中 7.75kcal 3.3. 6g</p> | <p>9日 行事食…歯と口の健康週間 (アーモンドいりカミチップス)</p> <p>しょうゆドレッシング サラダ</p> <p>パン クリームスープ</p> <p>アーモンドいりカミチップ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.33kcal 2.3. 8g 中 7.89kcal 2.9. 0g</p> | <p>10日 行事食…入梅 (梅ごはん)</p> <p>ホキの やさいあんかけ</p> <p>うめごはん さわかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.94kcal 2.7. 0g 中 7.52kcal 3.3. 7g</p> | <p>11日</p> <p>ホキ</p> <p>ごはん キャベツとベーコンのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.99kcal 2.5. 3g 中 7.52kcal 3.0. 3g</p> |
| <p>14日 味めぐり…愛媛県</p> <p>わかどりのうめあげ</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>たいめし わかめじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.38kcal 2.8. 0g 中 8.22kcal 3.5. 5g</p> | <p>15日</p> <p>ヨーグルト ひじきサラダ</p> <p>もちむぎごはん カレーライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 7.07kcal 2.3. 8g 中 8.96kcal 2.9. 1g</p> | <p>16日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>アップルパン</p> <p>だいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.27kcal 2.6. 5g 中 7.91kcal 3.3. 3g</p> | <p>17日</p> <p>スパイシーチキン</p> <p>コーンピラフ やさいたっぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.27kcal 2.3. 8g 中 7.63kcal 2.7. 5g</p> | <p>18日</p> <p>パンサンス</p> <p>あじつけのり</p> <p>ごはん あつあげいり はっぼうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.06kcal 2.5. 7g 中 7.69kcal 3.1. 5g</p> |
| <p>21日 旬…あじフライ</p> <p>あじフライ</p> <p>レモンふうみづけ</p> <p>ごはん ならたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.54kcal 2.2. 0g 中 8.10kcal 2.6. 5g</p> | <p>22日</p> <p>ぶたにくのころもあげ</p> <p>いそあえ</p> <p>ごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.86kcal 2.7. 1g 中 8.57kcal 3.3. 1g</p> | <p>23日</p> <p>ちくわのゆかりあげ</p> <p>おひたし</p> <p>しょうゆめし どうふじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.89kcal 2.5. 2g 中 7.66kcal 3.2. 4g</p> | <p>24日</p> <p>ししゃものからあげ</p> <p>小2び 中3び</p> <p>すもの</p> <p>ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.93kcal 2.4. 0g 中 7.63kcal 3.0. 1g</p> | <p>25日</p> <p>グリーンアスパラガスのサラダ</p> <p>みかんパン</p> <p>カレースパゲティ</p> <p>トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.53kcal 2.6. 9g 中 8.28kcal 3.3. 7g</p> |
| <p>28日</p> <p>かわり きんぴら</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.23kcal 2.4. 5g 中 7.79kcal 3.0. 4g</p> | <p>29日</p> <p>いわしのうめに</p> <p>ポイルやさい</p> <p>ごはん きりぼしだいこんのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.34kcal 2.4. 8g 中 8.00kcal 2.9. 9g</p> | <p>30日</p> <p>ホキのピリカラフル</p> <p>パン ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.18kcal 2.6. 5g 中 7.69kcal 3.2. 6g</p> | <p>愛媛県の味めぐり</p> <p>今月は愛媛県の味めぐりです。東予地方や中予地方で食べられる鯛めしは、鯛をまるごと一匹、土鍋や釜に入れて炊き込みます。「鯛めし」は、神功皇后が朝鮮へ出陣する途中、戦勝祈願のために松山市にある鹿島明神に立ち寄った時、地元の漁師から献上された鯛を米にのせて炊いたことが始まりとされています。</p> | |

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・鹿児島・宮崎) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) むきえび(インドネシア) あじ(長崎) いわし(日本) たこ(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・愛媛) たまねぎ(愛媛・松山) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) にんじん(徳島・長崎) ピーマン(宮崎・愛媛・高知・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡・徳島・茨城・群馬) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ごぼう(岡山・宮崎・青森) さやいんげん(北海道) ミノトマト(愛媛・宮崎・熊本・松山・香川) なら(高知・宮崎・愛媛) みつば(高知・大分・福岡・徳島) えのき(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) メロン(熊本・愛知) 梅干し(和歌山) ひじき(松山) 昆布(北海道)

※ (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

※ 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>