



学校給食で食べたい 我が家の献立
ご家庭で食べられている献立を、
学校給食に取り入れました。
お楽しみに！

令和2年6月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日 エネルギー たんぱく質 小 593kcal 24.0g 中 764kcal 30.5g	2日 エネルギー たんぱく質 小 642kcal 28.3g 中 814kcal 35.4g	3日 エネルギー たんぱく質 小 612kcal 25.4g 中 774kcal 31.7g	4日 我が家の献立 優秀作品 (双葉小学校のご家庭から) エネルギー たんぱく質 小 620kcal 24.0g 中 764kcal 28.7g	5日 行事食…歯と口の健康週間 (カミカミチップス) エネルギー たんぱく質 小 589kcal 29.0g 中 734kcal 35.9g
8日 行事食…入梅 (梅ごはん) エネルギー たんぱく質 小 603kcal 26.5g 中 750kcal 32.4g	9日 とれたて感謝の日…新たまねぎのかき揚げ エネルギー たんぱく質 小 607kcal 20.4g 中 771kcal 25.2g	10日 エネルギー たんぱく質 小 588kcal 23.1g 中 729kcal 28.3g	11日 エネルギー たんぱく質 小 613kcal 26.6g 中 786kcal 33.1g	12日 エネルギー たんぱく質 小 679kcal 27.3g 中 844kcal 33.6g
15日 エネルギー たんぱく質 小 637kcal 23.1g 中 790kcal 26.2g	16日 エネルギー たんぱく質 小 642kcal 21.9g 中 833kcal 27.5g	17日 エネルギー たんぱく質 小 641kcal 28.6g 中 792kcal 35.6g	18日 味めぐり…千葉県 いわしのうめぐり エネルギー たんぱく質 小 702kcal 26.1g 中 845kcal 30.8g	19日 エネルギー たんぱく質 小 642kcal 23.1g 中 785kcal 28.5g
22日 エネルギー たんぱく質 小 650kcal 25.3g 中 792kcal 29.8g	23日 エネルギー たんぱく質 小 585kcal 21.3g 中 724kcal 26.4g	24日 エネルギー たんぱく質 小 621kcal 28.7g 中 774kcal 35.2g	25日 エネルギー たんぱく質 小 626kcal 29.2g 中 786kcal 35.4g	26日 エネルギー たんぱく質 小 615kcal 29.5g 中 783kcal 37.5g
29日 我が家の献立 優秀作品 エネルギー たんぱく質 小 602kcal 25.8g 中 747kcal 31.9g	30日 エネルギー たんぱく質 小 597kcal 26.3g 中 706kcal 30.5g	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">ちばけん あじ 千葉県の味めぐり</p> <p>今月は、千葉県の味めぐりです。 千葉県では、昔から漁業がさかんに行われてきました。特に銚子や旭、九十九里などでは、いわしの水揚げ量が多いことで有名です。いわしは刺身や塩焼き、煮付け、佃煮のほか「なめろう」「つみれ汁」「さんが焼き」「かば焼き」などの様々な料理で食べられています。</p>  </div>		

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) あじ(鳥取) いわし(日本) ししゃも(ヨーロッパ) えび(インドネシア) いか(ペルー・チリ) たこ(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道・秋田) 押しもち麦(愛媛) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡・徳島) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) じゃがいも(長崎) たまねぎ(愛媛・松山) にんじん(徳島・長崎) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) ごぼう(岡山) トマト(愛媛・宮崎・熊本・香川) えのきたけ(愛媛・宮崎・熊本) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川) しいたけ(九州) マッシュルーム(千葉) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) メロン(愛知・熊本・愛媛) 梅干し(和歌山) くわがめ(徳島・岩手) わかめ(宮城) ひじき(松山) 青のり(愛媛) のり(九州)

※ (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

※ 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>