

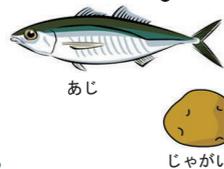


令和元年6月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

旬の魚・野菜・果物



三重県の味めぐり

今日は、三重県の味めぐりです。

三重県は、温暖な気候で地形にも恵まれていることから、たくさんの農産物があります。その中でも、松阪地方、伊賀地方で育てられる和牛は「松阪牛」「伊賀牛」として有名です。牛は江戸時代ごろまで、田畑を耕したり荷物を運んだりするために飼われていました。しかし、時代の変化とともに食生活も変わり、牛肉が食べられるようになりました。特にこの地域で育った牛は、温暖な気候や澄んだ水、豊富な草に恵まれて肉質のよいものができることから、全国的にも認められるようになりました。今では世界に誇るブランド牛として有名です。



<p>3日</p> <p>かわりきんぴら もちむぎごはん ぶたたまごんぶり(く)</p> <p>赤 (小・中のみ) ござかな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.45kcal 2.6. 9g 中 8.07kcal 3.2. 9g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく たまご くきわかめ こめ さとう もちむぎ こんにやく ごま あぶら たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう</p> <p>赤 とりにく ひらてん にぼし さとう</p> <p>黄</p> <p>緑</p>	<p>4日 味めぐり…三重県</p> <p>ちくわのいそべあげ すもの ぎゅうめし とうふじる</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.80kcal 2.3. 6g 中 7.48kcal 3.0. 0g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ うずらたまご ちくわ あぶら さとう こめ こむぎこ たまねぎ しょうが えのきたけ キャベツ きゅうり</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p>	<p>5日</p> <p>かいそう サラダ パン ポーク ビーンズ メロン</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.52kcal 2.6. 8g 中 8.10kcal 3.2. 9g</p>	<p>ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず パン くるざとう あぶら じゃがいも さとう にんにく にんじん たまねぎ コーン キャベツ トマトビュレー メロン</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p>	<p>6日</p> <p>わかどりのゆかりあげ ポイルやさい ごはん かきたま じる</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.11kcal 2.4. 9g 中 7.92kcal 3.1. 6g</p>	<p>ぎゅうにゅう たまご わかめ とりにく こめ じゃがいも でんぶん こむぎこ あぶら たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p>	<p>7日</p> <p>ホキの ピリカラフル パン やさいたっぷり スープ</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.03kcal 2.7. 8g 中 7.63kcal 3.5. 2g</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく ホキ パン じゃがいも あぶら でんぶん こむぎこ あぶら セロリ にんじん キャベツ たまねぎ にんにく きょうねぎ コーン</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p>	<p>10日 行事食…入梅 (梅ごはん)</p> <p>カミカミあげ こまつなのおひたし うめごはん じゃがいもの みそじる</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.26kcal 2.0. 6g 中 7.81kcal 2.5. 4g</p>	<p>ぎゅうにゅう あげ みそ たこ こめ じゃがいも アーモンド あぶら こむぎこ うめ しそ たまねぎ ねぎ きくらげ にんじん ごぼう</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p>	<p>11日 しやものからあげ</p> <p>幼1小2中3 そくせきづけ ごはん いそに</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.11kcal 2.4. 6g 中 7.93kcal 3.1. 3g</p>	<p>ぎゅうにゅう あげ とりにく かひししやも こめ あぶら こんにやく さとう こむぎこ にんじん たかあん キャベツ</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p>	<p>12日 旬…グリーンアスパラガスの</p> <p>サラダ グリーンアスパラガスの ひめむぎパン カレー スパゲティ トマト</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.04kcal 2.3. 0g 中 7.71kcal 2.9. 3g</p>	<p>ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく パン さとう あぶら スパゲティ ピーマン にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ トマト グリーンアスパラガス</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p>	<p>13日</p> <p>カラフル ナムル ごはん あつあけの ちゅうかいため</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.37kcal 2.5. 4g 中 8.16kcal 3.2. 0g</p>	<p>ぎゅうにゅう うずらたまご あげとうふ ぶたにく こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら たけのこ たまねぎ にんじん きくらげ しょうが ピーマン きりぼしだいこん</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p>	<p>14日 行事食…歯と口の健康週間 (カミカミチップ)</p> <p>しょうゆドレッシング サラダ みかんパン クリーム スープ カミカミチップ</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.15kcal 2.3. 4g 中 7.67kcal 2.8. 8g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ごま みかんパン じゃがいも あぶら さとう アーモンド たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリーンアスパラガス</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p>	<p>17日</p> <p>あじフライ あまずづけ ごはん みそじる</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.15kcal 2.2. 8g 中 7.66kcal 2.7. 0g</p>	<p>ぎゅうにゅう あげ とうふ わかめ こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p>	<p>18日 とれたて感謝の日…</p> <p>新たなねぎのかき揚げ しんたまねぎの かき揚げ ごこまいりごはん わかめ うどん</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.31kcal 2.1. 7g 中 7.89kcal 2.6. 9g</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく たまご えび はだかむぎ もちむぎ くるまい あかまい みどりまい しいたけ にんじん ねぎ さやいんげん たまねぎ</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p>	<p>19日</p> <p>ひじき サラダ パン ようふう にこみ だいずいりこ</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.24kcal 2.9. 2g 中 7.80kcal 3.6. 7g</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく にぼし だいず ポークウイナー パン じゃがいも さとう あぶら キャベツ にんじん たまねぎ コーン きゅうり こまつな</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p>	<p>20日</p> <p>ごまドレッシング サラダ もちむぎ ごはん カレーライス (ルー)</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.56kcal 2.1. 9g 中 8.50kcal 2.7. 6g</p>	<p>ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく あぶら さとう ごま もちむぎ さとう くるざとう にんにく グリーンピース にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ こまつな</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p>	<p>21日</p> <p>じゃがいもといかの ケチャップいため ゼリー パン コーン スープ</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.40kcal 2.4. 1g 中 7.96kcal 3.0. 0g</p>	<p>ぎゅうにゅう ベーコン いか パン さとう あぶら じゃがいも ゼリー パセリ セロリ コーン にんじん キャベツ たまねぎ グリーンピース</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p>	<p>24日</p> <p>たらの レモン コーンピラフ ミネストローネ</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.15kcal 2.5. 8g 中 8.01kcal 3.3. 8g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たら こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん にんじん コーン たまねぎ キャベツ トマト レモン</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p>	<p>25日</p> <p>アーモンド あえ ごはん じゃがいもの そぼろに</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.19kcal 2.2. 4g 中 7.98kcal 2.8. 6g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶん にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ こまつな</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p>	<p>26日</p> <p>とりにくの トマトソースに ことうパン わかめ スープ フライドポテト</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.18kcal 2.5. 7g 中 7.96kcal 3.3. 5g</p>	<p>ぎゅうにゅう わかめ とりにく パン くるざとう ごまあぶら あぶら さとう ねぎ トマト にんじん たまねぎ しいたけ マッシュルーム トマトビュレー</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p>	<p>27日</p> <p>いわしのうめに おひたし ごはん きりぼしだいこんの うまに</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.71kcal 2.4. 4g 中 8.33kcal 2.9. 2g</p>	<p>ぎゅうにゅう あげ とりにく いわし こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん にんじん ごぼう うめほし キャベツ こまつな きりぼしだいこん</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p>	<p>28日</p> <p>きわかめの サラダ のむヨーグルト パン ピーン さとう ごまあぶら にんにく ごぼう しょうが きゅうり キャベツ たけのこ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.82kcal 2.7. 3g 中 8.47kcal 3.3. 5g</p>	<p>ぎゅうにゅう うずらたまご ヨーグルト ぶたにく きわかめ パン あぶら ピーン さとう ごまあぶら にんにく ごぼう しょうが きゅうり キャベツ たけのこ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p>
--	---	--	---	--	---	---	--	---	---	---	---	---	--	---	--	---	---	---	--	---	---	---	--	---	---	--	---	--	--	---	--	---	--	--	--	---	---	---	--

牛肉(北海道・愛媛) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) たら(アメリカ) えび(インドネシア) いか(チリ) たこ(愛媛) かつお(愛媛) かつお(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・厚揚げ・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(長崎) 玉葱(愛媛・松山) にんじん(徳島・長崎) キャベツ(愛媛・愛知・福岡) きゅうり(愛媛・徳島・宮崎・熊本・高知) グリーンアスパラガス(愛媛・熊本・香川) こまつな(愛媛・徳島) チンゲンサイ(徳島・福岡・愛媛) ピーマン(宮崎・愛媛・高知) ごぼう(岡山) ねぎ(香川・高知・徳島) しょうが(高知・熊本) パセリ(香川・長野・愛媛) セロリ(長野・静岡) しめじ(香川) えのきたけ(愛媛・宮崎) エリンギ(香川) ミノマト(愛媛・宮崎・香川) クインシーメロン(熊本) わかめ(兵庫) すき昆布(北海道) 荳わかめ(岩手) ひじき(松山)

※ (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けます。
 ※ 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>