



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>そくせきづけ</p> <p>ごはん、じゃがいものみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.4kcal 26.8g 中 76.4kcal 32.7g</p>	<p>2日</p> <p>赤リコンカン</p> <p>パン、キャベツとベーコンのスープ、メロン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.4kcal 27.0g 中 74.9kcal 33.2g</p>	<p>3日</p> <p>ごます あえ</p> <p>アーモンド</p> <p>ごはん、じゃがいものそばろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 67.4kcal 24.0g 中 83.5kcal 28.8g</p>	<p>4日</p> <p>じゃがいもとぶたにくのいだいめも</p> <p>ごはん、ちゅうかコーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.8kcal 22.1g 中 76.5kcal 27.7g</p>
<p>7日</p> <p>たいのからあげ</p> <p>さしよくあえ</p> <p>ごはん、すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 65.3kcal 25.5g 中 82.4kcal 31.5g</p>	<p>8日</p> <p>かきあげ</p> <p>チンゲンサイのおひたし</p> <p>ごこまいりごはん、わかめうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.8kcal 21.8g 中 76.2kcal 27.4g</p>	<p>9日 行事食…歯と口の健康週間 (アーモンドいりカミカミチップ)</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、アーモンドいりカミカミチップ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.1kcal 24.2g 中 76.2kcal 30.0g</p>	<p>10日 行事食…入梅 (梅ごはん)</p> <p>のむヨーグルト</p> <p>ホキのつつあげ</p> <p>うめごはん、けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.3kcal 28.0g 中 77.5kcal 35.9g</p>	<p>11日</p> <p>えびのたまご</p> <p>ごさかな ケチャップいため</p> <p>ごはん、ビーフンじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.7kcal 30.2g 中 80.4kcal 36.8g</p>
<p>14日 味のり…愛媛県</p> <p>わかどりのうめあげ</p> <p>おひたし</p> <p>たこめし、とうふじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.6kcal 28.7g 中 77.1kcal 36.5g</p>	<p>15日</p> <p>ぶたにくのころもあげ</p> <p>いそあえ</p> <p>ごはん、みそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 68.7kcal 26.7g 中 85.8kcal 32.6g</p>	<p>16日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>アップルパン</p> <p>くろみだしいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.3kcal 25.9g 中 80.0kcal 32.4g</p>	<p>17日</p> <p>アーモンドいりカミカミあげ</p> <p>コーンピラフ</p> <p>やさいたつぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.6kcal 22.4g 中 78.0kcal 27.3g</p>	<p>18日</p> <p>パンサンス</p> <p>ごはん、あつあげいり、はつぼうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.0kcal 25.1g 中 76.3kcal 30.9g</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、にらたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 65.2kcal 22.0g 中 80.8kcal 26.5g</p>	<p>22日</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ゼリー</p> <p>もちもぎごはん、カレーライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 69.1kcal 22.5g 中 88.7kcal 28.3g</p>	<p>23日</p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>ぶたにくのしょうがやきチャーハン</p> <p>わかめスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.3kcal 26.2g 中 75.6kcal 33.0g</p>	<p>24日</p> <p>ししゃものからあげ</p> <p>幼1び 小2び 中3び</p> <p>なます</p> <p>ごはん、ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.5kcal 23.7g 中 76.4kcal 29.7g</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 幼1こ 小中2こ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 65.7kcal 27.0g 中 83.3kcal 33.8g</p>
<p>28日</p> <p>かわりきんぴら</p> <p>もちもぎごはん、あぶたまどんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.7kcal 25.0g 中 79.5kcal 31.0g</p>	<p>29日</p> <p>いわしのうめに</p> <p>キャベツのおひたし</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 63.4kcal 24.8g 中 80.0kcal 29.9g</p>	<p>30日</p> <p>ホキのピリカラフル</p> <p>カレーピラフ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 65.9kcal 25.6g 中 82.5kcal 31.8g</p>	<p>えひめけん あじ 愛媛県の味めぐり</p> <p>今月は愛媛県の味めぐりです。松山市の今出港は、海底が砂地となっており、「たこ」のえさとなるえびや貝などが豊富です。潮の流れが速いため、身の締まったおいしい「たこ」が獲れます。『たこ飯』は、「たこ」の味がよくなる春から夏にかけて食べる郷土料理のひとつです。</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) にら(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。

※ 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>

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