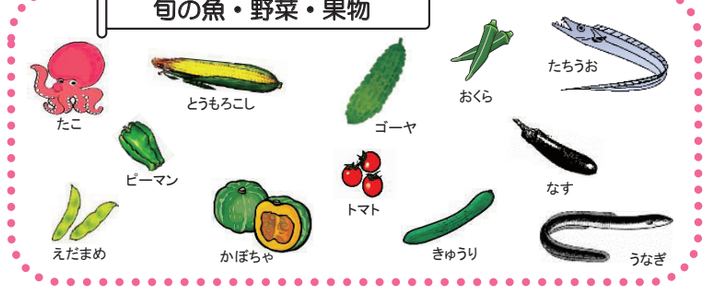
B班

令和元年７月 予定献立表

松山市垣生学校給食共同調理場

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日 旬・・・マーボーなす えびのてんぷら きりぼしだいこんのちゅうかサラダ ごはん　マーボーなす 小 ６１９kcal　たんぱく質 ２５．７ｇ 中 ７８５kcal　たんぱく質 ３１．５ｇ 赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　たまご　みそ　えび 黄：こめ　ごまあぶら　でんぷん　はるさめ　さとう　あぶら　こむぎこ 緑：にら　にんじん　たまねぎ　なす　しょうが　きりぼしだいこん　きゅうり	**2日** G20…アメリカ ハンバーグ　hamburger steak　ハンバーガーステーキ バーガーパン（ひめむぎパン）　bun/バン やさいたっぷりスープ　vegetable soup　ベジタブルスープ ボイルやさい　boiled vegetable　ボイルドベジタブル 小 ６３４kcal　たんぱく質 ２６．７ｇ 中 ７５５kcal　たんぱく質 ３１．８ｇ 赤：ぎゅうにゅう　とりにく　ベーコン　ぶたにく 黄：パン　じゃがいも　いんげんまめ　でんぷん　さとう 緑：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	**3日** G20…韓国 れいとうパイン　frozen pineapple　フローズンパイナップル ビビンバ（ぐ）　bibimbap もちむぎごはん　barley rice　バーリーライス たまごスープ　egg soup　エッグスープ 小 ５９３kcal　たんぱく質 ２２．６ｇ 中 ７５１kcal　たんぱく質 ２８．２ｇ 赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　たまご　みそ　わかめ　ベーコン 黄：こめ　こんにゃく　もちむぎ　ごまあぶら　ごま　さとう 緑：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	**4日** しょうゆドレッシングサラダ　パン　じゃがいものカレーふうみ　だいずかりんとう 小 ６１２kcal　たんぱく質 ２４．５ｇ 中 ７６３kcal　たんぱく質 ３０．５ｇ 赤：ぎゅうにゅう　とりにく　わかめ　だいず 黄：パン　でんぷん　じゃがいも　さとう　あぶら　くろざとう 緑：たまねぎ　にんじん　しめじ　さやいんげん　こまつな　キャベツ	**5日** 行事食…七夕（そうめん汁） わかどりのあまからに　ごこくまいいりごはん　そうめんじる 小 ６５５kcal　たんぱく質 ２２．６ｇ 中 ８２１kcal　たんぱく質 ２７．５ｇ 赤：ぎゅうにゅう　たまご　とりにく 黄：こめ　そうめん　はだかむぎ　こんにゃく　もちむぎ　あぶら　くろまい　じゃがいも　あかまい　でんぷん　みどりまい　さとう 緑：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
8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 小 ６１３kcal　たんぱく質 ２４．３ｇ 中 ７８６kcal　たんぱく質 ３０．７ｇ 赤：ぎゅうにゅう　とりにく　さけ　ひょっつる　うずらたまご 黄：こめ　じゃがいも　もちごめ　でんぷん　あぶら　さとう 緑：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	**9日** G20…イタリア （中）のむヨーグルト　yogurt drink　ヨーグルトドリンク イタリアンサラダ　Italian salad パン　bread/ブレッド なつやさいのスパゲティ　summer vegetable spaghetti　サマーベジタブルスパゲティ 小 ５８１kcal　たんぱく質 ２１．７ｇ 中 ７９０kcal　たんぱく質 ２９．０ｇ 赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　（中）ヨーグルト 黄：パン　あぶら　スパゲティ　さとう 緑：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	**10日** とれたて感謝の日…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 小 ６３１kcal　たんぱく質 ２４．４ｇ 中 ７８５kcal　たんぱく質 ２９．６ｇ 赤：ぎゅうにゅう　みそ　ホキ　あげ　たまご　とうふ　のり 黄：こめ　こむぎこ　アーモンド　あぶら　さとう 緑：ねぎ　なす　たまねぎ　こまつな　キャベツ	**11日** フレンチサラダ　パン　えだまめスープ　こにぼしのいそかあげ 小 ６０３kcal　たんぱく質 ２３．５ｇ 中 ７５５kcal　たんぱく質 ２９．１ｇ 赤：ぎゅうにゅう　とうにゅう　たまご　ベーコン　にぼし　あおのり 黄：パン　じゃがいも　あぶら　さとう　こむぎこ 緑：たまねぎ　にんじん　えだまめ　きゅうり　みかん　みかんジュース　キャベツ	**12日** G20…インド トマト　tomato くきわかめのサラダ　seaweed salad　シーウィードサラダ もちむぎごはん　barley rice　バーリーライス キーマカレー　keema curry　キーマカリー 小 ６１０kcal　たんぱく質 ２２．６ｇ 中 ７９１kcal　たんぱく質 ２９．０ｇ 赤：ぎゅうにゅう　とりにく　だいず　くきわかめ 黄：こめ　さとう　もちむぎ　あぶら　ごまあぶら　ごま 緑：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
15日 海の日	**16日** G20…アメリカ チリコンカン　chili con carne パン　bread/ブレッド キャベツとベーコンのスープ　cabbage and bacon soup　キャベジアンドベーコンスープ すいか　watermelon　ウォーターメロン 小 ６２９kcal　たんぱく質 ２６．６ｇ 中 ７８３kcal　たんぱく質 ３３．０ｇ 赤：ぎゅうにゅう　ベーコン　ぶたにく　だいず 黄：パン　あぶら 緑：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	**17日** ゼリー　なつやさいのかきあげ　たこめし　さわにわん 小 ７００kcal　たんぱく質 ２３．３ｇ 中 ８６０kcal　たんぱく質 ２８．６ｇ 赤：ぎゅうにゅう　たこ　えび　ぶたにく　たまご　あげ 黄：こめ　こむぎこ　あぶら　ゼリー 緑：にんじん　かぼちゃ　しょうが　ゴーヤ　ごぼう　オクラ　しいたけ　もやし　たけのこ　ねぎ	**18日** G20…ドイツ ドレッシングサラダ　ひめむぎパン　barley bread　バーリーブレッド　salad/サラダ じゃがいもとソーセージのにこみ　potato and sausage stew　ポテトアンドソーセージストゥ コーン　corn 小 ５９１kcal　たんぱく質 ２２．０ｇ 中 ７６４kcal　たんぱく質 ２８．１ｇ 赤：ぎゅうにゅう　ウインナー 黄：パン　じゃがいも　さとう　あぶら 緑：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	**19日** ししゃものからあげ　小2ひ　中3ひ　すもの　ごはん　いそに 小 ６２０kcal　たんぱく質 ２５．０ｇ 中 ８０４kcal　たんぱく質 ３１．９ｇ 赤：ぎゅうにゅう　ひらてん　ひじき　あげ　だいず　とりにく　カラフトししゃも（カペリン） 黄：こめ　こむぎこ　さとう　でんぷん　こんにゃく　あぶら 緑：にんじん　きゅうり　だいこん

旬の魚・野菜・果物



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、冷蔵室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、捨てるところ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。

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

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
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きます。
※ 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