



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、グリーン、アスパラガス、たまねぎ、びわ、ごぼう、メロン</p>	<p>1日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.5kcal 27.3g 中 75.8kcal 33.5g</p>	<p>2日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.4kcal 24.8g 中 80.0kcal 29.9g</p>	<p>3日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.0kcal 25.1g 中 75.2kcal 31.4g</p>	<p>4日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.5kcal 22.5g 中 83.8kcal 28.0g</p>
<p>7日 味めぐり…愛媛県</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.2kcal 25.4g 中 78.9kcal 33.1g</p>	<p>8日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.6kcal 30.4g 中 76.2kcal 36.8g</p>	<p>9日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 68.6kcal 27.1g 中 85.7kcal 33.1g</p>	<p>10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>エネルギー たんぱく質 小 61.0kcal 24.2g 中 75.1kcal 30.0g</p>	<p>11日 行事食…入梅 (梅ごはん)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.3kcal 28.0g 中 77.5kcal 35.9g</p>
<p>14日 ししゃものからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.5kcal 23.7g 中 76.4kcal 29.7g</p>	<p>15日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.4kcal 29.4g 中 80.7kcal 36.4g</p>	<p>16日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.6kcal 22.4g 中 78.0kcal 27.3g</p>	<p>17日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 65.6kcal 27.0g 中 83.0kcal 33.7g</p>	<p>18日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 65.3kcal 25.5g 中 82.5kcal 31.5g</p>
<p>21日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.7kcal 25.0g 中 79.3kcal 30.9g</p>	<p>22日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.5kcal 23.0g 中 75.6kcal 28.2g</p>	<p>23日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.8kcal 21.8g 中 76.2kcal 27.4g</p>	<p>24日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 65.2kcal 25.9g 中 79.9kcal 32.4g</p>	<p>25日 旬…あじフライ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 65.2kcal 22.0g 中 80.8kcal 26.5g</p>
<p>28日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.2kcal 23.0g 中 83.4kcal 28.8g</p>	<p>29日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.2kcal 26.3g 中 76.4kcal 32.3g</p>	<p>30日</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.4kcal 26.8g 中 76.4kcal 32.7g</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。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。

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>