



令和元年7月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日 行事食…七夕 (ぞうめん汁) わかどりのあまからに ごこまいいりごはん ぞうめんじる エネルギー たんぱく質 小 655kcal 22.6g 中 821kcal 27.5g	2日 G20…韓国 りんどうパイナップル frozen pineapple フローズンパイナップル bibimbap むぎごはん barley rice パーリーライス たまごスープ エネルギー たんぱく質 小 593kcal 22.6g 中 751kcal 28.2g	3日 G20…アメリカ ハンバーグ hamburger steak ハンバーガーステーキ パーガーパン (ひめむぎパン) bun/パン やさいたっぷりスープ vegetable soup ベンツァルスープ エネルギー たんぱく質 小 634kcal 26.7g 中 755kcal 31.8g	4日 味めぐり…北海道 さけとじゃがいものやさしいあんかけ とうもろこしおこわ すまじる エネルギー たんぱく質 小 613kcal 24.2g 中 781kcal 30.3g	5日 G20…イタリア イタリアンサラダ Italian salad 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 エネルギー たんぱく質 小 581kcal 21.7g 中 788kcal 29.2g
8日 なつやさいのかきあげ たちうおめし さわにわん エネルギー たんぱく質 小 661kcal 22.4g 中 827kcal 27.6g	9日 G20…インド トマト tomato きわかめのサラダ seaweed salad シーワイドサラダ むちむぎごはん barley rice パーリーライス キーマカレー (ルー) keema curry エネルギー たんぱく質 小 608kcal 22.5g 中 789kcal 28.8g	10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 すいか watermelon cabbage and bean soup ウォーターmelon キャベツアンドベーコンスープ エネルギー たんぱく質 小 629kcal 26.6g 中 783kcal 33.0g	11日 旬…マーボーなす えびのてんぷら きりほしだいごんのちゅうかサラダ ごはん マーボーナす エネルギー たんぱく質 小 625kcal 26.1g 中 794kcal 32.0g	12日 わかどりのからあげ しょうゆドレッシングサラダ ごはん じゃがいものカレーふうみ エネルギー たんぱく質 小 668kcal 23.8g 中 848kcal 29.2g
15日 うみ 海の日 ひ	16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 なすのみぞしる エネルギー たんぱく質 小 631kcal 24.4g 中 785kcal 29.6g	17日 G20…ドイツ ドレッシングサラダ salad/サラダ ひめむぎパン barley bread パーリーブレッド じゃがいもとソーセージのにこみ potato and sausage stew ホテアントソーセージスツク コーン corn エネルギー たんぱく質 小 592kcal 22.0g 中 765kcal 28.1g	18日 ししゃものからあげ小2び 中3び すもの ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 621kcal 25.0g 中 805kcal 31.9g	19日 フレンチサラダ パン えだまめスープ こにほしのいそかあげ エネルギー たんぱく質 小 604kcal 23.5g 中 756kcal 29.1g



ほっかいどう あじ
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、冷蔵庫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、捨てる場所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。

じーとえんていー えひめ まつやま とうどう こよう だいいん かいごう
G20愛媛・松山労働雇用大臣会合
 開催されます！

がつつたち ふつか じーとえんていー かっく ちゆうどう こよう たんどうだいいん まつやまし あつ
 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。

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【からだの調子をとのえる食べ物】
 ☺ … 松山とれたて食品を使った料理(食材は太字にしています)

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
 …三津浜独自献立の日

※ 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>