



# 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**  

今月は、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。

<b>3日</b>  <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 582kcal</td><td>23.5g</td></tr> <tr><td>中 750kcal</td><td>29.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 582kcal	23.5g	中 750kcal	29.7g	<b>4日</b>  <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 651kcal</td><td>26.8g</td></tr> <tr><td>中 809kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 651kcal	26.8g	中 809kcal	32.9g	<b>5日 行事食…入梅(梅ごはん)</b>  <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>20.6g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>25.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	20.6g	中 781kcal	25.4g	<b>6日</b>  <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 649kcal</td><td>21.7g</td></tr> <tr><td>中 811kcal</td><td>26.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 649kcal	21.7g	中 811kcal	26.6g	<b>7日</b>  <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 637kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 816kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 637kcal	25.4g	中 816kcal	32.0g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 582kcal	23.5g																																	
中 750kcal	29.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 651kcal	26.8g																																	
中 809kcal	32.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 626kcal	20.6g																																	
中 781kcal	25.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 649kcal	21.7g																																	
中 811kcal	26.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 637kcal	25.4g																																	
中 816kcal	32.0g																																	
<b>10日 味めぐり…三重県</b>  <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 579kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 747kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 579kcal	23.6g	中 747kcal	30.0g	<b>11日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ</b>  <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 621kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 795kcal</td><td>30.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	23.7g	中 795kcal	30.2g	<b>12日</b>  <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 645kcal</td><td>26.9g</td></tr> <tr><td>中 807kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 645kcal	26.9g	中 807kcal	32.9g	<b>13日 行事食…歯と口の健康週間(カミカミチップス)</b>  <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 644kcal</td><td>28.2g</td></tr> <tr><td>中 827kcal</td><td>35.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 644kcal	28.2g	中 827kcal	35.9g	<b>14日</b>  <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 793kcal</td><td>31.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	24.6g	中 793kcal	31.3g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 579kcal	23.6g																																	
中 747kcal	30.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 621kcal	23.7g																																	
中 795kcal	30.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 645kcal	26.9g																																	
中 807kcal	32.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 644kcal	28.2g																																	
中 827kcal	35.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 611kcal	24.6g																																	
中 793kcal	31.3g																																	
<b>17日</b>  <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 656kcal</td><td>21.9g</td></tr> <tr><td>中 850kcal</td><td>27.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 656kcal	21.9g	中 850kcal	27.6g	<b>18日</b>  <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 630kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 787kcal</td><td>30.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 630kcal	24.4g	中 787kcal	30.2g	<b>19日 どれどれ感謝の日…新たまねぎのかき揚げ</b>  <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 634kcal</td><td>21.8g</td></tr> <tr><td>中 793kcal</td><td>27.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 634kcal	21.8g	中 793kcal	27.1g	<b>20日</b>  <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 592kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 775kcal</td><td>30.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 592kcal	24.0g	中 775kcal	30.1g	<b>21日</b>  <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 614kcal</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>中 765kcal</td><td>27.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	22.8g	中 765kcal	27.0g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 656kcal	21.9g																																	
中 850kcal	27.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 630kcal	24.4g																																	
中 787kcal	30.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 634kcal	21.8g																																	
中 793kcal	27.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 592kcal	24.0g																																	
中 775kcal	30.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 614kcal	22.8g																																	
中 765kcal	27.0g																																	
<b>24日</b>  <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 619kcal</td><td>22.4g</td></tr> <tr><td>中 798kcal</td><td>28.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 619kcal	22.4g	中 798kcal	28.6g	<b>25日</b>  <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 618kcal</td><td>25.7g</td></tr> <tr><td>中 795kcal</td><td>33.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	25.7g	中 795kcal	33.5g	<b>26日</b>  <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 671kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 833kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 671kcal	24.4g	中 833kcal	29.2g	<b>27日</b>  <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 681kcal</td><td>27.3g</td></tr> <tr><td>中 846kcal</td><td>33.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 681kcal	27.3g	中 846kcal	33.5g	<b>28日</b>  <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 801kcal</td><td>33.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	25.8g	中 801kcal	33.8g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 619kcal	22.4g																																	
中 798kcal	28.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 618kcal	25.7g																																	
中 795kcal	33.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 671kcal	24.4g																																	
中 833kcal	29.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 681kcal	27.3g																																	
中 846kcal	33.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 615kcal	25.8g																																	
中 801kcal	33.8g																																	

【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) 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) かつりちりめん(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) テンゲンサイ(徳島・福岡・愛媛) ビーマン(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) 茎わかめ(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。  
 ※ (あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】  
 ※ (き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】  
 ※ (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**  
 ※ …旬の食材を生かした献立  
 ※ どれどれ感謝の日…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  
 ※ 産地産消に取り組んでいます。今月も「たまねぎ」が北条産です。