

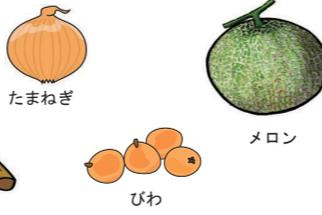
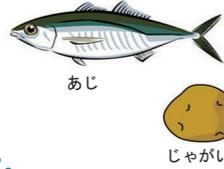


# 令和元年 6月 予定献立表



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> ホキのたつたあげ ポイルやさい ごはん かきたま じる エネルギー たんぱく質 小 582kcal 23.5g 中 750kcal 29.7g	ぎゆうにゆう たまご わかめ ホキ こめ じゃがいも でんぶん あぶら たまねぎ しょうが にんじん キャベツ	<b>4日</b> パン かいそう サラダ ポーク ビーンズ メロン エネルギー たんぱく質 小 651kcal 26.8g 中 809kcal 32.9g	ぎゆうにゆう ベーコン ぶたにく だいず パン ごまあぶら くるざとう あぶら じゃがいも さとう にんにく にんじん たまねぎ コーン キャベツ トマトピューレー メロン	<b>5日 行事食…入梅(梅ごはん)</b> カミカミあげ こまつなのおひたし うめごはん じゃがいもの みそしる エネルギー たんぱく質 小 626kcal 20.6g 中 781kcal 25.4g	ぎゆうにゆう あげ みそ だいず こめ じゃがいも アーモンド あぶら さとう うめ こまつな キャベツ きくらげ にんじん ごぼう	<b>6日</b> ゼリー ひじき サラダ ピラフ クリーム スープ エネルギー たんぱく質 小 649kcal 21.7g 中 811kcal 26.6g	ぎゆうにゆう ポークウィンナー とりにく とうにゆう ベーコン ひじき こめ さとう あぶら じゃがいも ゼリー(ひゆうがなつ) ピーマン にんじん たまねぎ きゅうり コーン こまつな グリーンアスパラガス	<b>7日</b> カラフル ナムル ごはん ちゅうがいため エネルギー たんぱく質 小 637kcal 25.4g 中 816kcal 32.0g	ぎゆうにゆう うずらたまご あげとうふ ぶたにく ごま さとう あぶら でんぶん たまねぎ きゅうり コーン しょうが ピーマン きりぼしだいこん
<b>10日 味めぐり…三重県</b> ちくわのいそべあげ すもの ぎゆうめし とうふじる エネルギー たんぱく質 小 579kcal 23.6g 中 747kcal 30.0g	ぎゆうにゆう きゆうにく あおのり とうふ たまご うずらたまご わかめ あぶら さとう こめ こむぎこ たまねぎ しょうが えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	<b>11日 旬…グリーンアスパラガスの</b> サラダ みかんパン カレー スパゲティ トマト エネルギー たんぱく質 小 621kcal 23.7g 中 795kcal 30.2g	ぎゆうにゆう チーズ ぶたにく みかんパン さとう あぶら スパゲティ ピーマン にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ トマト グリーンアスパラガス	<b>12日</b> かわり きんぴら もちむぎ ごはん ぶたたま どんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 645kcal 26.9g 中 807kcal 32.9g	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく たまご きくらげ ひらてん にぼし さとう もむぎ こんにやく ごま あぶら たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう	<b>13日 行事食…歯と口の健康週間(カミカミチップ)</b> わかどりのゆかりあげ カミカミチップ ごはん やさいたつぷり スープ エネルギー たんぱく質 小 644kcal 28.2g 中 827kcal 35.9g	ぎゆうにゆう だいず にぼし たまご こんにやく さとう じゃがいも あぶら こむぎこ アーモンド セロリ にんじん キャベツ たまねぎ しそ	<b>14日</b> ししやものからあげ (小2び 中3び) そくせきづけ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 611kcal 24.6g 中 793kcal 31.3g	ぎゆうにゆう あげとうふ ひじき とりにく だいず かたししやも(かハリ) こめ あぶら こんにやく さとう こむぎこ にんじん たくあん キャベツ
<b>17日</b> ごまドレッシング サラダ もちむぎ ごはん カレーライス (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 656kcal 21.9g 中 850kcal 27.6g	ぎゆうにゆう チーズ ぶたにく あぶら さとう こめ くるざとう にんにく グリーンピース にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ こまつな	<b>18日</b> じゃがいもといかの ケチャップいため パン コーン スープ メロン エネルギー たんぱく質 小 630kcal 24.4g 中 787kcal 30.2g	ぎゆうにゆう ベーコン いか パン さとう あぶら じゃがいも でんぶん パセリ セロリ しょうが コーン にんじん キャベツ たまねぎ グリーンピース	<b>19日 どれだて感謝の日…</b> 新たなたまねぎのかき揚げ しんたまねぎのかき揚げ トマト わかめ うどん ごこまいり ごはん エネルギー たんぱく質 小 634kcal 21.8g 中 793kcal 27.1g	ぎゆうにゆう たまご はだかむぎ こめ もちむぎ うどん さとう あぶら みどりまい にんじん ねぎ さやいんげん たまねぎ トマト	<b>20日</b> かふうサラダ シュウマイ(小1コ、中2コ) ごはん マーボー どうふ エネルギー たんぱく質 小 592kcal 24.0g 中 775kcal 30.1g	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ みそ こめ みずあめ らうど さとう はるさめ ごまあぶら こむぎこ にんじん きゅうり にんにく たけのこ しょうが しいたけ たまねぎ ねぎ	<b>21日</b> あじフライ あまずづけ ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 614kcal 22.8g 中 765kcal 27.0g	ぎゆうにゆう みそ あじ あげとうふ わかめ こめ あぶら こむぎこ パン さとう たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり
<b>24日</b> アーモンド あえ ごはん じゃがいもの そばろに エネルギー たんぱく質 小 619kcal 22.4g 中 798kcal 28.6g	ぎゆうにゆう ぶたにく こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶん にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ こまつな	<b>25日</b> とりにくの トマトソースに ことうパン わかめ スープ フライドポテト エネルギー たんぱく質 小 618kcal 25.7g 中 795kcal 33.5g	ぎゆうにゆう わかめ とりにく パン じゃがいも くるざとう ごまあぶら あぶら さとう ねぎ トマト にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ マッシュルーム トマトピューレー	<b>26日</b> いわしのうめに おひたし ごはん きりぼしだいこんの うまに エネルギー たんぱく質 小 671kcal 24.4g 中 833kcal 29.2g	ぎゆうにゆう あげ とりにく いわし こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん にんじん ごぼう うめしほ キャベツ こまつな きりぼしだいこん	<b>27日</b> きわかめの サラダ のむヨーグルト パン ビーフン いため エネルギー たんぱく質 小 681kcal 27.3g 中 846kcal 33.5g	ぎゆうにゆう ヨーグルト うずらたまご ぶたにく きわかめ パン あぶら ビーフン さとう ごまあぶら にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	<b>28日</b> たらの レモン汁 コーンピラフ ミネスト ローネ エネルギー たんぱく質 小 615kcal 25.8g 中 801kcal 33.8g	ぎゆうにゆう ぶたにく ベーコン たら こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん にんじん コーン たまねぎ キャベツ トマト レモン

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) かえりちりめん(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) チンゲンサイ(徳島・福岡・愛媛) ピーマン(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…旬の食材を生かした献立  
どれだて感謝の日…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/gakkoukyusoku.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。