



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、じゃがいも、グリーンアスパラガス、たまねぎ、びわ、メロン</p>	<p>1日</p> <p>いかのさらさらあげ、パン、ビーフン、メロン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.9kcal 28.0g 中 75.7kcal 34.4g</p>	<p>2日</p> <p>いわしのうめに、キャベツのおひたし、ごはん、きりぼしだいごんのうまに</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>アーモンド、じゃがいも、ぶたにくのいだいめもの、ごはん、ちゅうかコーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.9kcal 22.9g 中 81.1kcal 28.0g</p>	<p>4日</p> <p>かいそうサラダ、もちむぎごはん、カレーライス(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.8kcal 22.1g 中 83.1kcal 27.6g</p>
<p>7日 味めぐり…愛媛県</p> <p>わかどりのうめあげ、おひたし、たこめし、わかめじり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.4kcal 24.7g 中 77.8kcal 32.2g</p>	<p>8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>パン、アーモンドいりカミカミチップ、キャベツとベーコンのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.3kcal 29.8g 中 80.1kcal 37.0g</p>	<p>9日 旬…あじフライ</p> <p>あじフライ、レモンふうみづけ、ごはん、にらたまじり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.4kcal 21.3g 中 76.0kcal 25.8g</p>	<p>10日</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ、ごきかな、チキンピラフ、クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.6kcal 22.8g 中 76.3kcal 27.5g</p>	<p>11日 行事食…入梅 (梅ごはん)</p> <p>ホキのたつたあげ、のむヨーグルト、ポイルやさい、うめごはん、けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.3kcal 28.2g 中 80.1kcal 35.1g</p>
<p>14日</p> <p>ししゃものからあげ、小2び、中3び、なます、ごはん、ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.5kcal 23.4g 中 77.6kcal 29.1g</p>	<p>15日</p> <p>パンサンス、ごはん、あつあげいり、はっほうやさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.0kcal 25.1g 中 76.3kcal 30.9g</p>	<p>16日</p> <p>アーモンドいりカミカミあげ、コーンピラフ、やさいたっぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.0kcal 22.1g 中 77.4kcal 26.9g</p>	<p>17日</p> <p>グリーンアスパラガスのサラダ、みかんパン、イタリアンスパゲティ、トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.2kcal 22.7g 中 79.9kcal 28.0g</p>	<p>18日</p> <p>たいのおやき、さんしょくあえ、ごはん、すまじり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.9kcal 26.0g 中 76.6kcal 32.2g</p>
<p>21日</p> <p>かわりきんぴら、かまぼこ、たまごあげ、もちむぎ、さとう、あぶら、ごはん、あぶたま、どんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.7kcal 25.0g 中 79.5kcal 31.0g</p>	<p>22日</p> <p>パイ、ひじきサラダ、ごはん、キーマカレー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.4kcal 20.9g 中 80.9kcal 26.3g</p>	<p>23日</p> <p>のり、かきあげ、ごこまいりり、ごはん、わかめうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.6kcal 20.9g 中 76.5kcal 25.5g</p>	<p>24日</p> <p>フレンチサラダ、アップルパン、ようふうにこみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.2kcal 25.9g 中 79.9kcal 32.4g</p>	<p>25日</p> <p>ぶたにくのかりんあげ、いそあえ、ごはん、みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.3kcal 26.2g 中 81.7kcal 32.0g</p>
<p>28日</p> <p>ごますあえ、ごはん、じゃがいものそばろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.2kcal 22.0g 中 77.3kcal 26.8g</p>	<p>29日</p> <p>ポイルやさい、ケチャップ、パン、ミネストローネ、ホキフライ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 65.0kcal 28.4g 中 80.8kcal 35.0g</p>	<p>30日</p> <p>ぶたにくのしょうがやき、のり、そくせきづけ、ごはん、じゃがいものみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.4kcal 26.8g 中 76.4kcal 32.7g</p>	<p>えひめけん 愛媛県の味めぐり</p> <p>松山市の今治港は、海底が砂地となっていて、「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。</p> <p>『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かます。

※ 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/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>