



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 旬...マーボーなす えびのてんぷら きりぼしだいこんのちゅうかさ ごはん マーボーなす エネルギー たんぱく質 小 633kcal 26.9g 中 805kcal 33.2g	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ えび こめ ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう あぶら こむぎこ にら にんじん たきおぼ なす しょうが きりぼしだいこん きゅうり	2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 ボイルやさい boiled vegetable ホイルベジタブル エネルギー たんぱく質 小 623kcal 25.1g 中 733kcal 29.5g	ぎゅうにゅう とりにつく たまご ベーコン わかめ パン じゃがいも いんげんまめ でんぶん さとう パセリ セロリ にんじん たきおぼ にんにく ブロッコリー キャベツ	3日 G20...韓国 frozen pineapple フローズンパイナップル れいとうパイン ビビンバ bibimbap むぎごはん barley rice パーライス たまご スープ egg soup エッグスープ エネルギー たんぱく質 小 603kcal 22.9g 中 761kcal 28.6g	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ わかめ ベーコン こめ こんにやく むぎ ごまあぶら さとう こまつな にんにく えのきたけ しょうが パイナップル にんじん こまつな きくらげ ぜんまい たきおぼ たきおぼ	4日 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 633kcal 20.4g 中 792kcal 24.9g	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こめ じゃがいも さとう あぶら たきおぼ にんじん しめじ さやいんげん こまつな キャベツ	5日 行事食...七夕 (そうめん汁) わかどりの あまからに ごこまいりごはん そうめんじゆ エネルギー たんぱく質 小 638kcal 23.1g 中 798kcal 28.2g	ぎゅうにゅう たまご とりにつく こめ そうめん はだかむぎ こんにやく もちむぎ あぶら くるまい じゃがいも あかまい でんぶん みどりまい さとう たきおぼ にんじん しいたけ ねぎ ピーマン しょうが
8日 味めぐり...北海道 さけとじゃがいもの やさいあんかけ とうもろこしおこわ すましじゆ エネルギー たんぱく質 小 618kcal 24.0g 中 790kcal 30.0g	ぎゅうにゅう とりにつく さけ うよつたる うずらたまご こめ じゃがいも もちごめ でんぶん あぶら さとう えだまめ きくらげ コーン しょうが たきおぼ えのきたけ ねぎ ピーマン にんじん	9日 G20...イタリア のむヨーグルト yogurt drink ヨーグルトドリンク イタリアン サラダ Italian salad パン bread/ブレッド 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 632kcal 23.5g 中 788kcal 29.0g	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト パン あぶら スパゲティ さとう にんにく レモン トマト きゅうり ピーマン キャベツ にんじん コーン たきおぼ なす たきおぼ マッシュルーム	10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 664kcal 22.4g 中 831kcal 27.6g	ぎゅうにゅう たちうお えび ぶたにく たまご あげ こめ こむぎこ あぶら にんじん かぼちゃ しょうが ゴーヤ ごぼう オクラ しいたけ もやし たけのこ ねぎ	11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 みそしる エネルギー たんぱく質 小 603kcal 23.7g 中 764kcal 28.9g	ぎゅうにゅう みそ ホキ あげ たまご とうふ のり こめ こむぎこ アーモンド あぶら さとう ねぎ なす たきおぼ こまつな キャベツ	12日 G20...インド トマト tomato きわかめの サラダ seaweed salad シーフードサラダ もちむぎ ごはん キーマカレー (ルー) keema curry エネルギー たんぱく質 小 610kcal 19.7g 中 774kcal 24.0g	ぎゅうにゅう とりにつく きわかめ こめ さとう もちむぎ あぶら ごまあぶら ごま たきおぼ トマト ピーマン セロリ にんじん にんにく きゅうり キャベツ
15日 うみ 海の日 ひ		16日 G20...アメリカ チリコンカン chili con carne パン bread/ブレッド すいか watermelon ウォーターメロン キャベツと ベーコンの スープ cabbage and bacon soup キャンパントベーコン スープ エネルギー たんぱく質 小 630kcal 26.6g 中 784kcal 33.0g	ぎゅうにゅう ペーコン ぶたにく だいず パン あぶら パセリ にんにく エリンギ すいか にんじん にんじん たきおぼ たきおぼ かぼちゃ キャベツ トマト	17日 ゼリー こにほしのいそかあげ フレンチサラダ チキン ピラフ えだまめ スープ エネルギー たんぱく質 小 617kcal 20.6g 中 779kcal 25.4g	ぎゅうにゅう とりにつく にぼし ペーコン あおり こめ さとう じゃがいも こむぎこ あぶら ゼリー(さとう) にんじん キャベツ たきおぼ きゅうり えだまめ みかん マッシュルーム ぜいり(レモンかじゅう、 ブルーベリーかじゅう、 みかんかじゅう)	18日 G20...ドイツ ドレッシング サラダ ひめむぎパン barley bread salad/サラダ パープレッド じゃがいもと ソーセージの にこみ コーン corn potato and sausage stew ホテアドソーセージ ストウ エネルギー たんぱく質 小 591kcal 22.0g 中 764kcal 28.2g	ぎゅうにゅう ウィンナー パン じゃがいも さとう あぶら さやいんげん にんじん たきおぼ きゅうり だいこん キャベツ コーン	19日 終業式 食事、運動、睡眠で 夏休みを元気に 体で過ごしましょう。	



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。

じーとうえんていー えひめ まつやま ろうどう こうよう だいにん かいこう
G20愛媛・松山労働雇用大臣会合
 開催されます！

がつついちち ふつか じーとうえんていー かっくく ちゅうどう こうよう たんとうだいにん 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。

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

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(干葉) 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
 とれたて感謝の日…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/gakkoukyusyoku.html>