

令和4年6月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">あじ ぶくおかけん 味めぐり (福岡県)</p> <p>今月の味めぐりは、「福岡県」です。 『がめ煮』は、お正月やお祭り、結婚式などのお祝いの時に作られています。名前の由来はいつかありますが、鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方言で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたとか、スッポンと野菜を煮たことから、すっぽんの博多弁「がめ」からきたなどといわれています。昔、福岡県北部を「筑前の国」と呼んでいたことから「筑前煮」とも呼ばれています。</p>  </div>				
<p>6日 味めぐり…福岡県</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>ごはん がつめに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.74kcal 2.5. 7g 中 7.32kcal 3.1. 7g</p>	<p>7日 行事食…入梅 (梅ごはん)</p> <p>さんしよくあえ</p> <p>うめごはん じゃがいものみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.82kcal 2.5. 1g 中 7.43kcal 3.1. 0g</p>	<p>8日</p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ</p> <p>ごはん あつあげいりほつぼうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.19kcal 2.4. 8g 中 8.53kcal 3.2. 0g</p>	<p>9日</p> <p>そくせきつけ</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.94kcal 2.3. 0g 中 7.94kcal 2.9. 9g</p>	<p>10日</p> <p>ごまドレッシングサラダ</p> <p>ひめむぎパン ソーススパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.59kcal 2.3. 3g 中 7.16kcal 2.9. 5g</p>
<p>13日</p> <p>くるみあえ</p> <p>ごはん とうふのカレーいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.43kcal 2.9. 9g 中 8.19kcal 3.8. 0g</p>	<p>14日</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん みそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.82kcal 2.4. 1g 中 7.56kcal 3.0. 6g</p>	<p>15日</p> <p>チリコンカン</p> <p>ごはん 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 6.00kcal 2.7. 5g 中 7.43kcal 3.4. 1g</p>	<p>16日</p> <p>チンゲンサイのおひたし</p> <p>ごはん きりぼしだいこんのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.68kcal 2.2. 0g 中 7.12kcal 2.6. 1g</p>	<p>17日</p> <p>ナムル</p> <p>キムチごはん ビーフンじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.32kcal 2.7. 0g 中 7.91kcal 3.3. 4g</p>
<p>20日</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>ごはん たらまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.03kcal 2.8. 3g 中 7.53kcal 3.5. 3g</p>	<p>21日</p> <p>ごまご</p> <p>もちむぎごはん ドライカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.82kcal 2.6. 4g 中 7.55kcal 3.3. 3g</p>	<p>22日</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>ごはん しんじやがのそばろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.05kcal 2.3. 1g 中 7.58kcal 2.7. 7g</p>	<p>23日</p> <p>すだちふうみづけ</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.76kcal 2.2. 2g 中 7.30kcal 2.6. 4g</p>	<p>24日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ</p> <p>グリーンアスパラガスのサラダ</p> <p>ごはん キャベツスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.84kcal 2.4. 5g 中 7.41kcal 3.0. 2g</p>
<p>27日</p> <p>えびのからあげ</p> <p>ごはん ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.04kcal 2.6. 1g 中 7.78kcal 3.4. 0g</p>	<p>28日</p> <p>しそひじきあえ</p> <p>ごはん ようふうにこみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.78kcal 2.1. 3g 中 7.16kcal 2.5. 4g</p>	<p>29日</p> <p>ホキのピリカラフル</p> <p>ごはん やさいたつぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.69kcal 2.2. 6g 中 7.12kcal 2.7. 1g</p>	<p>30日</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>ごはん にくうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.79kcal 2.2. 6g 中 7.30kcal 2.7. 1g</p>	<p style="text-align: center;">しゆん さかな やさい くだもの 旬の魚・野菜・果物</p>  <p>あじ メロン じゃがいも グリーンアスパラガス たまねぎ びわ</p>

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) あじ(長崎) さば(東北) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) ししゃも(北欧) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・愛媛) 平天(北海道) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(徳島・長崎・熊本) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡・群馬・茨城・徳島) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本) ごぼう(岡山・青森・鹿児島) だいこん(熊本・青森・北海道・徳島) たまねぎ(松山・愛媛) れんこん(徳島) メロン(愛知・愛媛) パイナップル(タイ) うめ(和歌山) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) マッシュルーム(千葉) しいたけ(島根) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) のり(愛媛) 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。
 ※ 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】
 ※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(8訂)に基づいて算出しています。

味めぐり…日本の味めぐり献立
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。
 また、不明な点がございましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。
 ※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyusuyoku/gakkoukyusuyoku.html> <松山市HP>

出典：農林水産省 http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search-yoku/index.html 使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」