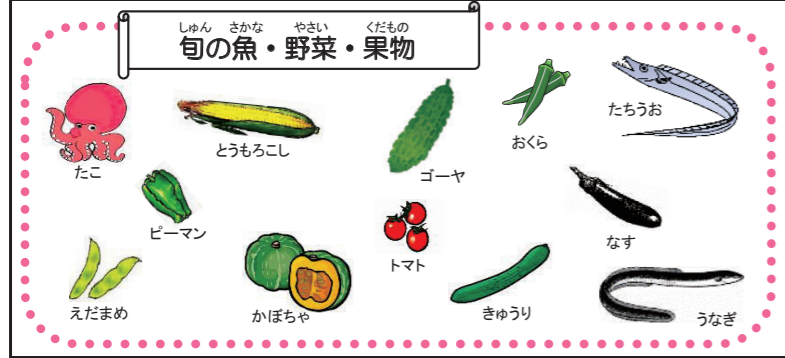




令和元年7月 予定献立表



| 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サラダ ごはん マーボーナす エネルギー たんぱく質 小 619kcal 25.7g 中 785kcal 31.5g | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ えび こめ ごまあぶら であんぶん はるさめ さとう あぶら こむぎこ には にんじん たまねぎ 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 ハンバーガー 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 ベジタブルスープ ボイルやさい boiled vegetable ポイルドベジタブル エネルギー たんぱく質 小 634kcal 26.7g 中 755kcal 31.8g | ぎゅうにゅう とりにつく ベーコン ぶたにく パン じゃがいも いんげんまめ であんぶん さとう パセリ セロリ にんじん たまねぎ にんにく ブロccoli キャベツ | 3日 G20...韓国 れいとうパイナップル frozen pineapple フローズンパイナップル ビビンバ(ナムル) bibimbap Namul むぎごはん barley rice パーラーライス 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 581kcal 21.6g 中 751kcal 26.5g | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ ぎゅうにつく こめ こんにやく むぎ ごまあぶら ごま さとう にんにく えのきたけ しょうが パイナップル にんじん キャベツ チンゲンサイ きくらげ ぜんまい たまねぎ | 4日 ゼリー 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 600kcal 17.9g 中 752kcal 21.9g | ぎゅうにゅう とりにつく わかめ こめ じゃがいも さとう あぶら ゼリー たまねぎ 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 さんしょくあえ ごこまいいり ごはん そうめんじる エネルギー たんぱく質 小 665kcal 23.0g 中 831kcal 28.1g | 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 たまねぎ ごぼう にんじん キャベツ しいたけ コーン 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 すましじる エネルギー たんぱく質 小 613kcal 24.3g 中 786kcal 30.7g | ぎゅうにゅう とりにつく さけ ひよつふる 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 たまねぎ えのきたけ ねぎ ピーマン にんじん | 9日 G20...イタリア 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 すいか watermelon ウォーターメロン サマーベジタブルスパゲティ エネルギー たんぱく質 小 609kcal 22.1g 中 775kcal 27.8g | ぎゅうにゅう ぶたにく 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 なす すいか たまねぎ 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 661kcal 22.5g 中 827kcal 27.7g | 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 とりにくのレモンやき フレンチサラダ ごはん えだまめスープ エネルギー たんぱく質 小 656kcal 23.8g 中 837kcal 29.4g | ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン とりにく こめ さとう じゃがいも あぶら さとう たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり レモン みかんジュース 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 じゃがいも キーマカレー keema curry エネルギー たんぱく質 小 611kcal 22.6g 中 794kcal 28.9g | ぎゅうにゅう とりにつく だいたい こめ さとう もちむぎ あぶら ごまあぶら ごま たまねぎ きゅうり ピーマン トマト セロリ えだまめ にんにく こまつな 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 のむヨーグルト yogurt drink ヨーグルトドリンク ごはん cabbage and bacon soup キャベツとベーコンのスープ エネルギー たんぱく質 小 649kcal 24.7g 中 808kcal 29.9g | ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいたい ヨーグルト こめ あぶら パセリ にんにく エリンギ にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ トマト | 17日 どれたて感謝の日...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 631kcal 24.4g 中 785kcal 29.6g | ぎゅうにゅう みそ ホキ あげ たまご のり こめ こむぎこ アーモンド あぶら さとう ねぎ なす たまねぎ こまつな キャベツ | 18日 G20...ドイツ ドレッシング サラダ ひめむぎパン barley bread パーリーブレッド じゃがいもとソーセージのにこみ potato and sausage stew コーン corn ポテトソーセージスตู エネルギー たんぱく質 小 592kcal 22.0g 中 765kcal 28.1g | 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 たまねぎ きゅうり だいこん キャベツ コーン | 19日 だい がつき しゅうぎょうしき 第1学期終業式 | |



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。

G20愛媛・松山労働雇用大臣会合が 開催されます!

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、世界の人々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。

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(千葉) 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
 どれたて感謝の日…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>