



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

今日は、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。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。

日	献立	献立	献立	献立	献立	献立	献立							
3日	わかどりのゆかりあげ ポイルやさい ごはん かきたまじる	ぎゅうにゅう たまご わかめ とりにく こめ じゃがいも でんぶん こむぎこ あぶら たまねぎ ねぎ しそ にんじん キャベツ	4日	パン かいそう サラダ ポーク ビーンズ メロン(小・中)	ぎゅうにゅう 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 メロン	5日 行事食…入梅(梅ごはん)	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	ぎゅうにゅう あげ みそ だいず こめ でんぶん こめこ さとう あぶら ごま うめ たまねぎ ねぎ きくらげ にんじん ごぼう こまつな	6日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ	グリーンアスパラガスの サラダ ひめむぎパン カレー スパゲティ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 きくらげ きゅうり キャベツ グリーンアスパラガス	7日	カラフル ナムル ごはん あつあげの ちゅうかいため	ぎゅうにゅう うずらたまご あげ ぶたにく ごま さとう あぶら でんぶん ごまあぶら たまねぎ コーン きくらげ しょうが ピーマン きりぼしだいこん きゅうり
10日 味めぐり…三重県	ちくわのいそべあげ すもの ぎゅうめし とうふじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あおのり わかめ うずらたまご ちくわ 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	11日 行事食…歯と口の健康週間(カミカミチップ)	しょうゆドレッシング サラダ みかんパン クリーム スープ カミカミチップ	ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし とりにく とうふ ごま こむぎ みかんパン じゃがいも あぶら さとう アーモンド たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリーンアスパラガス	12日	かわり きんぴら もちむぎ ごはん ぶたたまご どんぶり(ぐ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひらてん こむぎ さとう もちむぎ ごま あぶら たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう	13日	ホキの ピリカラフル パン やさいたっぷり スープ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ さとう パン じゃがいも あぶら でんぶん ごまあぶら セロリ にんじん キャベツ たまねぎ にんにく きょうねぎ コーン	14日	ししゃものからあげ 幼1び 小2び 中3び そくせきづけ ごはん いそに	ぎゅうにゅう ひじき だいず かたししゃも(かべり) でんぶん ごま にんじん たくあん キャベツ
17日	ごまドレッシング サラダ もちむぎ ごはん カレーライス (ルー)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶら じゃがいも もちむぎ 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	18日	じゃがいもといかの ケチャップいため ゼリー(小・中) パン コーン スープ	ぎゅうにゅう ベーコン いか パン でんぶん さとう あぶら じゃがいも みかんゼリー しいたけ セロリ コーン にんじん キャベツ たまねぎ グリーンピース	19日 どれたて感謝の日… 新たなまねぎのかき揚げ	しんたまねぎの かき揚げ ごこまいりごはん わかめ うどん	ぎゅうにゅう とりにく わかめ えび はだかむぎ こめ もちむぎ うどん くろまい あままい みどりまい しいたけ にんじん ねぎ さやいんげん たまねぎ	20日	ひじき サラダ パン ようふう にこみ だいずいりこ	ぎゅうにゅう とりにく にぼし わかめ だいず ポークウインナー パン じゃがいも さとう あぶら キャベツ にんじん たまねぎ コーン きゅうり こまつな	21日	あじフライ あまずづけ ごはん みそしる	ぎゅうにゅう みそ あじ わかめ 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
24日	アーモンド あえ ごはん じゃがいもの そばろに	ぎゅうにゅう 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	25日	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	ぎゅうにゅう わかめ とりにく パン じゃがいも さとう くるざとう ごまあぶら さとう ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ マッシュルーム にんにく	26日	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	ぎゅうにゅう 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 うめほし キャベツ こまつな きりぼしだいこん	27日	きわかめの サラダ パン ピーン いため	ぎゅうにゅう 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 ねぎ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ しょうが	28日	たらの レモン汁 コーンピラフ ミネストローネ	ぎゅうにゅう 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 レモン

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) かつお(愛媛) かつお(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。
 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>