



令和3年7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>1日</p> <p>とりにくのトマトソースに</p> <p>えだまめのおしゆで</p> <p>とうもろこしごはん</p> <p>ピーマンじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 594kcal 25.2g</p> <p>中 750kcal 31.9g</p>	<p>2日</p> <p>たいのこうみあげ</p> <p>すもの</p> <p>ごはん</p> <p>いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 674kcal 31.9g</p> <p>中 855kcal 39.7g</p>
<p>5日</p> <p>ホキのからあげ</p> <p>ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>マーポーなす</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 629kcal 25.2g</p> <p>中 782kcal 30.5g</p>	<p>6日</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>すいか(小・中)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 670kcal 28.0g</p> <p>中 831kcal 34.3g</p>	<p>7日 行事食…七夕(ぞうめん汁)</p> <p>えびのてんぷら</p> <p>ゼリー(小・中)</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>たちうおごはん</p> <p>そうめんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 647kcal 26.3g</p> <p>中 816kcal 33.1g</p>	<p>8日 味めぐり…熊本県</p> <p>なつやさいのかきあげ</p> <p>ちゅうかふうたきこみごはん</p> <p>タイビー</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 659kcal 24.2g</p> <p>中 849kcal 31.1g</p>	<p>9日</p> <p>チーズ(小・中)</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものカレーふうみ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 635kcal 21.7g</p> <p>中 798kcal 26.0g</p>
<p>12日 とれたて感謝の日…長なす</p> <p>わかどりのからあげ</p> <p>いそあえ</p> <p>ごはん</p> <p>ながなすのみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 616kcal 24.1g</p> <p>中 783kcal 29.6g</p>	<p>13日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>キャロットパン</p> <p>なつやさいのスパゲティ</p> <p>コーン(小・中)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 695kcal 23.1g</p> <p>中 886kcal 28.7g</p>	<p>14日</p> <p>かわりきんぴら</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>ぶたたまどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 612kcal 27.3g</p> <p>中 786kcal 34.9g</p>	<p>15日</p> <p>ししゃもフライ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>えだまめスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 639kcal 21.5g</p> <p>中 805kcal 26.3g</p>	<p>16日</p> <p>きりぼしだいごんのちゅうかサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのちゅうかかけめ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 658kcal 24.5g</p> <p>中 829kcal 30.4g</p>
<p>19日 旬…夏野菜カレー</p> <p>ごまドレッシングサラダ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>なつやさいカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 626kcal 21.0g</p> <p>中 813kcal 26.5g</p>	<p>20日</p> <p>しゅうぎょうしき</p> <p>終業式</p>	<p>くもと けん あじ</p> <p>熊本県の味めぐり</p> <p>こんげつ くもとけん あじ</p> <p>今月は、熊本県の味めぐりです。</p> <p>「太平燕」は、春雨に豚肉・エビ・イカ・キャベツ・にんじんの旬の野菜と揚げ卵を、鶏ガラスープや豚骨スープで合わせた熊本県のご当地料理です。本来は、中国福建省に伝わる郷土料理で、明治時代に日本に伝わり、日本独特のアレンジが加えられたとされています。現在は、熊本県の中華料理店における定番メニューとして、しょうゆ味・塩味・豚骨味など、色々な味付けで広く愛されています。</p> <p>また、熊本県は、盆地特有の気候で寒暖差が大きいため、甘いすいかが育ち全国的に有名です。</p>		

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) たい(愛媛) ししゃも(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(ペルー・チリ) 豆腐・あげ(カナダ) 平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(宮城) たけのこ(愛媛) じゃがいも(長崎・千葉・愛媛・青森) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・鹿児島・長崎・愛媛・岡山・熊本・愛知) にんじん(青森・北海道・長崎) トマト(愛媛・熊本・高知) ピーマン(宮崎・愛媛・高知・熊本) キャベツ(群馬・長野・愛知・愛媛・熊本) 枝豆(愛媛・徳島・大分) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・北海道) たまねぎ(松山・愛媛) なす(愛媛・熊本) オクラ(九州) コーン(大分・北海道) すいか(愛媛・鳥取・熊本・石川・長野・山形) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(日本) きくらげ(愛媛)

※ (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

※ 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>