

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 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 そうめんじる エネルギー たんぱく質 小 655kcal 小 22.6g 中 821kcal 中 27.5g	2日 G20…韓国 りょうとうパイン frozen pineapple フローズンパイナップル むぎごはん たまごスープ egg soup イッグスープ barley rice パーリーライス エネルギー たんぱく質 小 593kcal 小 22.6g 中 751kcal 中 28.2g	3日 G20…アメリカ チリコンカン chili con carne (中)のむヨーグルト yogurt drink ヨーグルトドリンク ヨーグルトドリンク キャベツとベーコンのスープ cabbage and bacon soup キャベツとベーコンのスープ ごはん rice ライス エネルギー たんぱく質 小 601kcal 小 26.2g 中 800kcal 中 34.2g	4日 味めぐり…北海道 さけとじゃがいもの やさいあんかけ どうもろこしこわ すましじる エネルギー たんぱく質 小 612kcal 小 24.2g 中 780kcal 中 30.3g	5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 summervegetable spaghetti サマーベジタル すいか watermelon ウォーターmelon エネルギー たんぱく質 小 609kcal 小 22.1g 中 773kcal 中 27.8g
8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 小 22.4g 中 827kcal 中 27.6g	9日 G20…インド トマト tomato きわわのサラダ 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 キーマカレー barley rice パーリーライス エネルギー たんぱく質 小 607kcal 小 22.5g 中 788kcal 中 28.8g	10日 G20…アメリカ ハンバーグ hamburger steak ハンバーグステーキ バーガーパン (ひめむぎパン) bun/パン やさいたっぷりスープ vegetable soup ベジタルスープ ボイルやさい boiled vegetable ホイルベジタル エネルギー たんぱく質 小 634kcal 小 26.7g 中 755kcal 中 31.8g	11日 旬…マールーナス えびのてんぷら ごはん きりぼしだいこんのちゅうかサラダ マールーナス エネルギー たんぱく質 小 619kcal 小 25.7g 中 785kcal 中 31.5g	12日 ぶたにくのからあげ ごはん しょうゆドレッシングサラダ じゃがいものカレーふうみ エネルギー たんぱく質 小 677kcal 小 26.6g 中 869kcal 中 33.5g
15日 うみ 海の日 ひ ラン	16日 とれたて感謝の日…長谷す ホキのアーモンドあげ ごはん いそあえ なすのみそしる エネルギー たんぱく質 小 631kcal 小 24.4g 中 785kcal 中 29.6g	17日 G20…ドイツ ドレッシングサラダ salad/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 ポテトアンドソーセージ ストゥン コーン corn エネルギー たんぱく質 小 591kcal 小 22.0g 中 764kcal 中 28.1g	18日 やきししゃも 小2び 中3び ごはん すもの いそに エネルギー たんぱく質 小 604kcal 小 24.9g 中 781kcal 中 31.8g	19日 しゅう ぎょう しき 終業式 とうりょう

旬の魚・野菜・果物

しゅん さかな やさいくだもの
 たこ とうもろこし ゴーヤ おくら たちうお
 ひょうたん ピーマン トマト なす
 えだまめ かぼちゃ きゅうり うなぎ

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、冷蔵室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。

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) ミントマト(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) どうもろこし(北海道) ゴーヤ(大分) オクラ(佐賀) えのき草(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…旬の食材を使った献立
 とれたて感謝の日…松山産の食材を使った献立

※ 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>