

令和3年6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>しゆん さかな やさいくだもの あじ たまねぎ びわ じゃがいも グリーン ごぼう アスパラガス</p>	<p>1日</p> <p>そくせきづけ</p> <p>ごはん ぶたにくのしょうがやき</p> <p>じゃがいものみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 645kcal 小 21.8g 中 809kcal 中 26.2g</p>	<p>2日</p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>パン ビーフンじる</p> <p>メロン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 小 26.5g 中 809kcal 中 33.3g</p>	<p>3日</p> <p>ごます あえ</p> <p>アーモンド</p> <p>ごはん じゃがいものそばろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 645kcal 小 21.8g 中 809kcal 中 26.2g</p>	<p>4日</p> <p>じゃがいもとぶたにくのいためもの</p> <p>ごはん ちゅうかコンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 小 26.5g 中 809kcal 中 33.3g</p>
<p>7日</p> <p>さんしょくあえ</p> <p>ごはん たいのからあげ</p> <p>すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 小 24.9g 中 810kcal 中 29.3g</p>	<p>8日</p> <p>かきあげ</p> <p>のり</p> <p>ごはん わかめうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 632kcal 小 29.1g 中 796kcal 中 37.3g</p>	<p>9日 行事食…歯と口の健康週間 (カミカミチップ)</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ</p> <p>パン クリームスープ</p> <p>アーモンドいり カミカミチップ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 小 24.9g 中 760kcal 中 30.1g</p>	<p>10日 行事食…入梅 (梅ごはん)</p> <p>ホキの たつたあげ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>うめごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 619kcal 小 21.8g 中 780kcal 中 27.1g</p>	<p>11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 639kcal 小 24.5g 中 797kcal 中 29.7g</p>
<p>14日 味めぐり…愛媛県</p> <p>おひたし</p> <p>たこめし わかどりのうめあげ</p> <p>わかめじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 610kcal 小 23.4g 中 773kcal 中 28.7g</p>	<p>15日</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>むぎごはん カレーライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 619kcal 小 25.9g 中 788kcal 中 32.2g</p>	<p>16日</p> <p>パンサンスー</p> <p>ごはん あつあげいり はっほうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 小 26.5g 中 785kcal 中 32.8g</p>	<p>17日</p> <p>アーモンドいり カミカミあげ</p> <p>コーンピラフ</p> <p>やさいたっぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 662kcal 小 24.4g 中 820kcal 中 30.0g</p>	<p>18日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ごはん じゃがいも くるみ さとう あぶら</p> <p>くろみだいすいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 646kcal 小 24.0g 中 802kcal 中 28.1g</p>
<p>21日 旬…あじフライ</p> <p>レモンぶつみづけ</p> <p>ごはん あじフライ</p> <p>ならたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 小 21.4g 中 764kcal 中 26.0g</p>	<p>22日</p> <p>いそあえ</p> <p>ごはん ぶたにくのころもあげ</p> <p>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 619kcal 小 27.4g 中 776kcal 中 33.7g</p>	<p>23日</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>パイナップル</p> <p>チキンピラフ</p> <p>チャウダー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 635kcal 小 24.7g 中 802kcal 中 32.7g</p>	<p>24日</p> <p>なます</p> <p>ごはん やきししゃも 小2び 中3び</p> <p>ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 643kcal 小 22.1g 中 827kcal 中 27.6g</p>	<p>25日</p> <p>グリーンアスパラガスのサラダ</p> <p>みかんパン</p> <p>カレースパゲティ</p> <p>トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 小 27.5g 中 788kcal 中 34.4g</p>
<p>28日</p> <p>かわりきんぴら</p> <p>もちむぎごはん あぶたまどんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 小 25.8g 中 797kcal 中 31.7g</p>	<p>29日</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>ごはん いわしのうめに きりほし たいこんのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 小 19.3g 中 753kcal 中 23.1g</p>	<p>30日</p> <p>ホキのピリカラフル</p> <p>パン ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 小 24.9g 中 793kcal 中 31.0g</p>	<p>愛媛県の味めぐり</p> <p>今月は愛媛県の味めぐりです。松山市の今出港は、海底が砂地となっており、「たこ」のえさとなるえびや貝などが豊富です。潮の流れが速いため、身の締まったおいしい「たこ」が獲れます。『たこ飯』は、「たこ」の味がよくなる春から夏にかけて食べる郷土料理のひとつです。</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) いわし(愛媛) たい(愛媛) 小煮干し(愛媛) さけ(北海道) えび(インドネシア) ホキ(ニュージーランド) かまぼこ・すり身(北海道) 厚揚げ・生揚げ・豆腐(カナダ) 大豆(北海道) 里芋(愛媛・九州地方) じゃがいも(北海道) 玉葱(北海道) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・宮崎) かぼちゃ(北海道・メキシコ) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・埼玉・広島) チンゲンサイ(徳島・長野・福岡・熊本・静岡・大分) 人参(北海道) ねぎ(香川・高知・徳島・愛媛) キャベツ(愛媛・長野・熊本・群馬・宮崎) ごぼう(岡山・北海道・青森・宮崎) 大根(北海道・青森・愛媛・熊本) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川) わかめ(宮崎) ひじき(松山) くわわかめ(徳島・岩手)

※ (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

※ 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>