

令和4年6月 予定献立表

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|--|--|--|--|--|
| 味のめぐり (福岡県) 今月の味のめぐり献立は、「福岡県」です。 『がめ煮』は、お正月やお祭り、結婚式などのお祝いの時に作られています。名前の由来は、いくつかありますが、鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたとか、スッポンと野菜を煮たことから、すっぽんの博多弁「がめ」からきたなどと言われています。昔、福岡県北部を「筑前の国」と言っていたことから「筑前煮」とも呼ばれています。 | | | | |
| 6日 行事食…入梅 (梅ごはん) さんしやく あえ うめごはん じゃがいものみそしる エネルギー たんぱく質 小 589kcal 小 24.7g 中 748kcal 中 30.4g | 7日 チリコンカン パン キヤベツとベーコンのスープ エネルギー たんぱく質 小 600kcal 小 27.5g 中 743kcal 中 34.1g | 8日 チンゲンサイのおひたし ごはん たまごやき きりほしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 568kcal 小 22.0g 中 712kcal 中 26.1g | 9日 しょうゆドレッシングサラダ のむヨーグルト ベーコンライス クリームスープ エネルギー たんぱく質 小 593kcal 小 20.3g 中 739kcal 中 25.4g | 10日 くるみあえ ごはん いかのからあげ とうふのカレー エネルギー たんぱく質 小 641kcal 小 29.8g 中 817kcal 中 37.8g |
| 13日 味のめぐり…福岡県 キヤベツのおひたし ごはん たいのてんぷら がめに エネルギー たんぱく質 小 578kcal 小 26.2g 中 738kcal 中 32.2g | 14日 行事食…歯と口の健康週間 (アーモンドいりカミカミチップ) ごまドレッシングサラダ ひめむぎパン ソーススパゲティ エネルギー たんぱく質 小 611kcal 小 26.4g 中 783kcal 中 33.5g | 15日 あげじゃが きんぴら もちむぎごはん おやこどんぶり(く) エネルギー たんぱく質 小 630kcal 小 26.9g 中 820kcal 中 33.1g | 16日 とうりくのうめソースやき ピラフ ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 563kcal 小 26.9g 中 712kcal 中 33.2g | 17日 すだちうみつげ のり ごはん あじフライ けんちんじる エネルギー たんぱく質 小 576kcal 小 22.2g 中 730kcal 中 26.4g |
| 20日 ナムル えびのしょうがやきチャーハンからあげ ちゅうかスープ エネルギー たんぱく質 小 599kcal 小 25.6g 中 772kcal 中 33.4g | 21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 パン キャロットスープ エネルギー たんぱく質 小 559kcal 小 24.4g 中 707kcal 中 30.0g | 22日 かぼちゃとこぼしのかきあげ こくまいりごはん にくうどん エネルギー たんぱく質 小 597kcal 小 23.0g 中 754kcal 中 27.7g | 23日 ホキのピリカラフル ごはん やさいたっぷりスープ エネルギー たんぱく質 小 569kcal 小 23.0g 中 737kcal 中 28.9g | 24日 こんぶサラダ もちむぎごはん ドライカレー(く) エネルギー たんぱく質 小 586kcal 小 26.4g 中 755kcal 中 33.3g |
| 27日 そくせきづけ しょうがのなんばんづけ(小)2び(中)3び いそに エネルギー たんぱく質 小 573kcal 小 25.3g 中 749kcal 中 32.7g | 28日 かいそうサラダ パン ビーフンいため エネルギー たんぱく質 小 591kcal 小 26.0g 中 750kcal 中 32.7g | 29日 こまあえ ごはん さばのみぞれに みそしる エネルギー たんぱく質 小 582kcal 小 24.1g 中 756kcal 中 30.6g | 30日 だいこんサラダ こくとうパン ようふうこみ エネルギー たんぱく質 小 574kcal 小 23.1g 中 720kcal 中 28.3g | 旬の魚・野菜・果物 あじ じゃがいも じゃがいも メロン だいこん きゅうり しょうが たまねぎ グリーンアスパラガス びわ |

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地
 牛肉(北海道・愛媛・鹿児島) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) あじ(鳥取) ホキ(ニュージーランド) いか(ペルー) えび(ベトナム・インドネシア) カラフトじゃがいも(アイスランド) ちくわ・平天(北海道) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) 黒米(愛媛) じゃがいも(長崎・愛媛) たまねぎ(松山・愛媛) ごぼう(岡山) にんじん(徳島・長崎) キヤベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) グリーンアスパラガス(愛媛・熊本・香川) えのきたけ(愛媛) しめじ(香川) たけのこ(愛媛) メロン(熊本・愛知・愛媛) 緑茶(愛媛) うめ(和歌山) えだまめ(北海道) グリンピース(北海道) 青のり(徳島) わかめ(兵庫) くきわかめ(徳島) ひじき(松山) こんぶ(北海道) きくらげ(愛媛) しいたけ(長崎)

※ (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】

味のめぐり…日本の味のめぐり
 旬…旬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けます。
 ※ 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。また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/krushi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html> <松山市HP>