



学校給食で食べたい 我が家の献立
ご家庭で食べられている献立を、
学校給食に取り入れました。
お楽しみに！

令和2年6月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日 エネルギー たんぱく質 小 625kcal 25.5g 中 789kcal 32.3g	2日 エネルギー たんぱく質 小 642kcal 28.2g 中 811kcal 35.2g	3日 エネルギー たんぱく質 小 629kcal 26.0g 中 785kcal 32.5g	4日 行事食…入梅 (梅ごはん) エネルギー たんぱく質 小 633kcal 26.7g 中 786kcal 33.0g	5日 エネルギー たんぱく質 小 638kcal 23.4g 中 784kcal 29.1g
8日 エネルギー たんぱく質 小 656kcal 24.2g 中 822kcal 27.5g	9日 エネルギー たんぱく質 小 634kcal 21.3g 中 801kcal 26.1g	10日 エネルギー たんぱく質 小 607kcal 27.2g 中 750kcal 32.7g	11日 味のり…干菜漬 エネルギー たんぱく質 小 632kcal 23.5g 中 787kcal 28.8g	12日 エネルギー たんぱく質 小 644kcal 27.8g 中 858kcal 37.2g
15日 旬…じゃがいも, のり エネルギー たんぱく質 小 602kcal 20.9g 中 768kcal 26.0g	16日 旬…じゃがいも, のり エネルギー たんぱく質 小 602kcal 20.9g 中 768kcal 26.0g	17日 エネルギー たんぱく質 小 692kcal 29.8g 中 852kcal 37.0g	18日 エネルギー たんぱく質 小 626kcal 26.1g 中 801kcal 32.6g	19日 エネルギー たんぱく質 小 701kcal 29.4g 中 871kcal 36.9g
22日 エネルギー たんぱく質 小 647kcal 26.4g 中 804kcal 31.8g	23日 エネルギー たんぱく質 小 622kcal 24.7g 中 807kcal 31.4g	24日 エネルギー たんぱく質 小 615kcal 27.7g 中 766kcal 34.2g	25日 エネルギー たんぱく質 小 636kcal 27.5g 中 804kcal 34.1g	26日 エネルギー たんぱく質 小 603kcal 29.8g 中 763kcal 37.7g
29日 我が家の献立 旬…じゃがいも エネルギー たんぱく質 小 609kcal 25.3g 中 763kcal 32.5g	30日 エネルギー たんぱく質 小 621kcal 31.1g 中 767kcal 38.0g	干菜漬の味めぐり 今月は、干菜漬の味めぐりです。 干菜漬では、昔から漁業がさかんに行われてきました。特に鯖や鰯、九十九重などでは、いわしの水揚げ量が多いことで有名です。いわしは刺身や塩焼き、煮付け、佃煮のほか「なめろう」「つみれ汁」「さんが焼き」「かば焼き」などの様々な料理で食べられています。		
旬の魚・野菜・果物 旬の魚・野菜・果物				

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・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) あじ(鳥取) いわし(日本) ししゃも(ヨーロッパ) えび(インドネシア) いか(ペルー・チリ) たこ(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道・秋田) 押もた(愛媛)
 キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡・徳島) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) じゃがいも(長崎) たまねぎ(愛媛・松山) にんじん(徳島・長崎) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) ごぼう(岡山) トマト(愛媛・宮崎・熊本・香川)
 えのきたけ(愛媛・宮崎・熊本) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川) しいたけ(九州) マッシュルーム(千葉) きくらげ(愛媛) マロン(愛媛) 梅干し(和歌山) くらわがめ(徳島・岩手) わかめ(宮城) ひじき(松山) 青のり(愛媛) のり(九州)

※ (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 (あどり) … 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
とれたて産物の日…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/kyuusoku/gakukoukyusoku.html>