Ａ班

令和６年６月予定献立表

松山市松山南学校給食共同調理場

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日

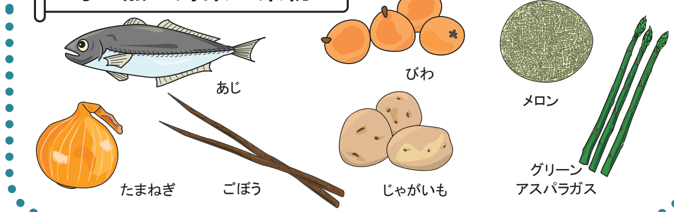
味めぐり【香川県】

瀬戸内海では、いりこの原材料であるカタクチイワシの漁が盛んです。濃厚でうま味の強い出汁がとれるため、うどんの出汁だけでなく『**いりこ飯**』として炊き込みご飯の具材にも使われます。

小豆島は三大産地である兵庫県の播州、奈良県の三輪と並び、手延べそうめんが有名です。そうめんを乾燥させる時に、さおの端に残るめんを「ふし」といいます。

また、温暖で雨の少ない気候で育ったサトウキビからは、まろやかな風味が特長の三盆糖が作られます。この三盆糖で作られる『**和三盆**』は上品なお茶請けとして親しまれています。

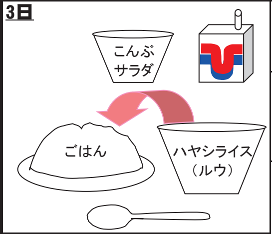
旬の魚・野菜・果物



～歯と口の健康週間～

６月４日～１０日は『歯と口の健康週間』です。歯の病気を予防するためには、一口３０回以上噛むことが大切です。

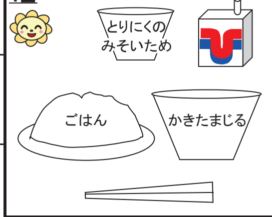
3日



	エネルギー	たんぱく質
小	５８７kcal	２０．４g
中	７５０kcal	２４．８g

赤	黄	緑
ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ	こめ、じゃがいも、あぶら、くろざとう、ごま、ごまあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマトピューレー、キャベツ、きゅうり、コーン

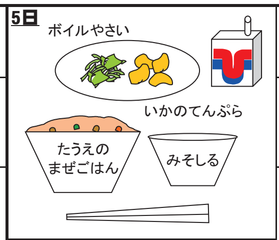
4日



	エネルギー	たんぱく質
小	５５３kcal	２４．０g
中	７１６kcal	３０．２g

赤	黄	緑
ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、とりにく、みそ	こめ、じゃがいも、でんぷん、あぶら、さとう	チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、にんにく

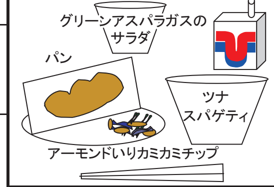
5日



	エネルギー	たんぱく質
小	５９３kcal	２６．１g
中	７４２kcal	３２．１g

赤	黄	緑
ぎゅうにゅう、とりにく、こんぶ、みそ、とうふ、たまご、いか	こめ、さとう、あぶら、こむぎこ	ごぼう、さやいんげん、にんじん、たけのこ、ねぎ、たまねぎ、しめじ、しょうが、キャベツ

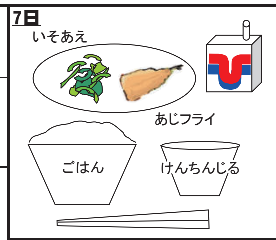
6日 行事食…歯と口の健康週間（アーモンドいりカミカミチップ）



	エネルギー	たんぱく質
小	５８１kcal	２６．５g
中	７４１kcal	３３．０g

赤	黄	緑
ぎゅうにゅう、ベーコン、まぐろ、こんぶ、にぼし	パン、あぶら、スパゲティ、さとう、アーモンド	えのきたけ、たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく、しめじ、グリーンアスパラガス、キャベツ、きゅうり

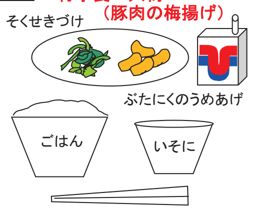
7日



	エネルギー	たんぱく質
小	５６２kcal	２１．２g
中	７１１kcal	２５．６g

赤	黄	緑
ぎゅうにゅう、とりにく、やきどうふ、あじ、のり	こめ、ごまあぶら、こんにゃく、あぶら、こむぎこ、パンこ、さとう	ごぼう、にんじん、ねぎ、こまつな、キャベツ

10日 行事食…入梅（豚肉の梅揚げ）



	エネルギー	たんぱく質
小	６１４kcal	２９．５g
中	７８１kcal	３６．８g

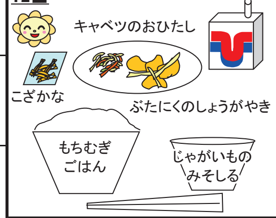
赤	黄	緑
ぎゅうにゅう、ひらてん、あげ、ひじき、だいず、とりにく、ぶたにく、たまご	こめ、さとう、あぶら、こんにゃく、こむぎこ、こめこ	さやいんげん、にんじん、うめ、キャベツ、たくあん

11日

	エネルギー	たんぱく質
小	６０９kcal	２５．７g
中	７５２kcal	３１．７g

赤	黄	緑
ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく	パン、あぶら、いんげんまめ、でんぷん、いよかんゼリー、さとう、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、パセリ、かぼちゃ、ピーマン、しょうが

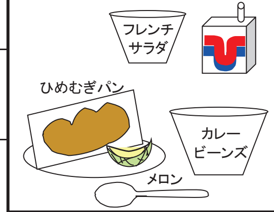
12日



	エネルギー	たんぱく質
小	５６２kcal	２６．８g
中	７１２kcal	３２．１g

赤	黄	緑
ぎゅうにゅう、みそ、とうふ、あげ、ぶたにく、にぼし	こめ、もちむぎ、じゃがいも、あぶら、さとう、でんぷん	ねぎ、えのきたけ、しょうが、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん

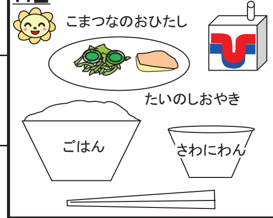
13日 旬…メロン



	エネルギー	たんぱく質
小	６１９kcal	２７．９g
中	７７２kcal	３４．２g

赤	黄	緑
ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず	ひめむぎパン、あぶら、くろざとう、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんにく、にんじん、キャベツ、きゅうり、メロン

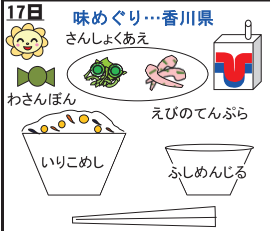
14日



	エネルギー	たんぱく質
小	５７７kcal	２７．２g
中	７１４kcal	３２．１g

赤	黄	緑
ぎゅうにゅう、あげ、ぶたにく、たい	こめ、あぶら、さとう	ねぎ、たけのこ、しいたけ、もやし、にんじん、こまつな、キャベツ

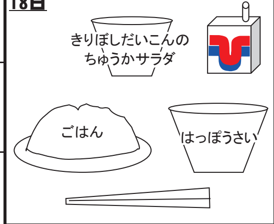
17日 味めぐり…香川県



	エネルギー	たんぱく質
小	６１１kcal	２６．０g
中	７７３kcal	３２．７g

赤	黄	緑
ぎゅうにゅう、にぼし、あげ、わかめ、かまぼこ、えび	こめ、さとう、ふしめん、でんぷん、わさんぼんとう、あぶら、こむぎこ	えだまめ、にんじん、ごぼう、ねぎ、たまねぎ、しょうが、キャベツ、こまつな

18日



	エネルギー	たんぱく質
小	５５８kcal	２３．８g
中	７１８kcal	３０．１g

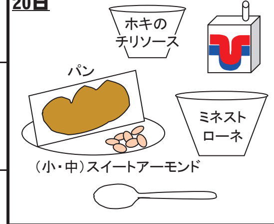
赤	黄	緑
ぎゅうにゅう、いか、うずらたまご、ぶたにく、えび	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、はるさめ、ごまあぶら	きくらげ、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、きりぼしだいこん、にんにく、しょうが、きゅうり、コーン

19日

	エネルギー	たんぱく質
小	５６１kcal	２２．４g
中	７３１kcal	２８．７g

赤	黄	緑
ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ｶﾗﾌﾄししゃも（ｶﾍﾟﾘﾝ）	こめ、はだかむぎ、もちむぎ、くろまい、あかまい、みどりまい、さとう、うどん、でんぷん、あぶら、ごま	ねぎ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、しいたけ、こまつな、キャベツ

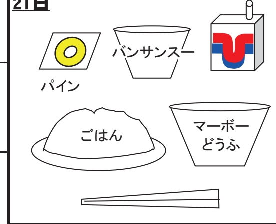
20日



	エネルギー	たんぱく質
小	６２０kcal	２８．５g
中	７７５kcal	３５．２g

赤	黄	緑
ぎゅうにゅう、ベーコン、ホキ	パン、あぶら、じゃがいも、マカロニ、でんぷん、さとう、アーモンド	にんじん、たまねぎ、セロリ、パセリ、キャベツ、にんにく、きょうねぎ、しょうが

21日



	エネルギー	たんぱく質
小	６２０kcal	２６．７g
中	７８３kcal	３３．０g

赤	黄	緑
ぎゅうにゅう、みそ、だいず、とうふ、ぶたにく	こめ、さとう、あぶら、でんぷん、ごま、ごまあぶら、はるさめ	きょうねぎ、にら、たけのこ、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、しいたけ、きゅうり、パイナップル

24日

	エネルギー	たんぱく質
小	５８３kcal	２２．６g
中	７２６kcal	２７．１g

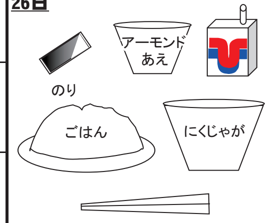
赤	黄	緑
ぎゅうにゅう、とうにゅう、とりにく、ベーコン、わかめ、ぶたにく、ヨーグルト	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう	パセリ、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、マッシュルーム、キャベツ、えだまめ

25日

	エネルギー	たんぱく質
小	５６９kcal	２４．８g
中	７３５kcal	３１．５g

赤	黄	緑
ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	こめ、ごまあぶら、ワンタン、でんぷん、あぶら、さとう	にんじん、ねぎ、もやし、チンゲンサイ、しょうが、たまねぎ、ピーマン、コーン、きょうねぎ、にんにく

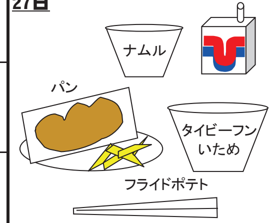
26日



	エネルギー	たんぱく質
小	６１６kcal	２２．６g
中	７７１kcal	２７．２g

赤	黄	緑
ぎゅうにゅう、ぶたにく、のり	こめ、あぶら、さとう、こんにゃく、じゃがいも、アーモンド	さやいんげん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ

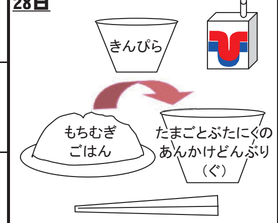
27日



	エネルギー	たんぱく質
小	６１８kcal	２６．１g
中	７８６kcal	３２．６g

赤	黄	緑
ぎゅうにゅう、ぶたにく、うずらたまご	パン、さとう、あぶら、ビーフン、じゃがいも、ごまあぶら	にんにく、ねぎ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しょうが、しいたけ、キャベツ、だいこん、きゅうり

28日



	エネルギー	たんぱく質
小	６００kcal	２７．９g
中	７７６kcal	３５．６g

赤	黄	緑
ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、とりにく、ひらてん	こめ、もちむぎ、でんぷん、さとう、あぶら、こんにゃく、ごま	にんにく、たまねぎ、もやし、しいたけ、にら、ごぼう、にんじん

［ 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・鶏肉(愛媛) あじ(長崎) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐(カナダ・愛知・岐阜) あげ(カナダ・愛媛) かまぼこ・平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) じゃがいも(長崎・愛媛・松山) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・愛媛・ニュージーランド・北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・長崎・広島) にんじん(徳島・長崎・熊本・愛知・和歌山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・群馬・茨城・徳島・香川) たけのこ(愛媛) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎) ごぼう(岡山・青森・鹿児島・北海道) たまねぎ(松山・愛媛) しめじ(香川・福岡・広島) メロン(愛知・愛媛・茨城) パイナップル(タイ) しいたけ(日本) わかめ(宮城・岩手) のり(香川・佐賀・福岡) ふしめん(オーストラリア) 和三盆糖(香川)

※（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品】
黄（き） ・・・ 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
緑（みどり）・・・ 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

味めぐり…日本の味めぐり献立
旬 … 旬の食材を生かした献立
（花マーク）…南調理場独自献立

※ 月に４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。
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。
※ 松山市学校給食のホームページ ・・・ http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html

<松山市HP>

出典：農林水産省 http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k-ryouri/search-menu/index.html
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」