

令和元年6月 予定献立表



旬の魚・野菜・果物

しゅん さかな やさいくだもの

じゃがいも たまねぎ じゃがいも じゃがいも
あじ とうもろこし グリーンアスパラガス メロン びわ

三重県の味めぐり

三重県は、温暖な気候で地形にも恵まれていることから、たくさんの農産物があります。中でも、松阪地方、伊賀地方で育てられる和牛は「松阪牛」「伊賀牛」として有名です。牛は江戸時代ごろまで、田畑を耕したり荷物を運んだりするために飼われていました。しかし、時代の変化とともに食生活も変わり、牛肉が食べられるようになりました。特にこの地域で育った牛は、温暖な気候や澄んだ水、豊富な草に恵まれて肉質のよいものができることから、全国的にも認められるようになりました。今では世界に誇るブランド牛として有名です。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>3日</p> <p>わかどりのゆかりあげ</p> <p>ごはん かきたま じる</p> <p>ポイルやさい</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.4 g 中 7.9 kcal 3.1 g</p>	<p>4日</p> <p>パン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>メロン</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.6 g 中 8.0 kcal 3.2 g</p>	<p>5日 行事食…入梅 (梅ごはん)</p> <p>カミカミあげ</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>うめごはん じゃがいものみそしる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.0 g 中 7.8 kcal 2.5 g</p>	<p>6日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ</p> <p>グリーンアスパラガスのサラダ</p> <p>ひめむぎパン カレースパゲティ</p> <p>トマト</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.3 g 中 7.7 kcal 2.9 g</p>	<p>7日</p> <p>カラフルナムル</p> <p>ごはん あつあげのちゅうかいため</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.5 g 中 8.1 kcal 3.2 g</p>
<p>10日 味めぐり…三重県</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>ごはん とうふ じる</p> <p>すもの</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.3 g 中 7.4 kcal 3.0 g</p>	<p>11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</p> <p>みかんパン</p> <p>クリームスープ</p> <p>カミカミチップ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.3 g 中 7.6 kcal 2.8 g</p>	<p>12日</p> <p>かわりきんぴら</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>ふたたま どんぶり(く)</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.6 g 中 8.0 kcal 2.9 g</p>	<p>13日</p> <p>ホキのピリカラフル</p> <p>パン</p> <p>やさいたつぷりスープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.7 g 中 7.6 kcal 3.5 g</p>	<p>14日</p> <p>ししゃものからあげ</p> <p>小2び 中3び</p> <p>そくせきづけ</p> <p>ごはん いそに</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.4 g 中 7.9 kcal 3.1 g</p>
<p>17日</p> <p>ごまドレッシング</p> <p>サラダ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>カレーライス(ルウ)</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.1 g 中 8.5 kcal 2.7 g</p>	<p>18日</p> <p>じゃがいもといかのケチャップいため</p> <p>ゼリー</p> <p>パン</p> <p>コーンスープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.4 g 中 7.9 kcal 3.0 g</p>	<p>19日 どれだけ感謝の日…新たまねぎのかき揚げ</p> <p>しんたまねぎのかき揚げ</p> <p>ごこまいりごはん</p> <p>わかめうどん</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.1 g 中 7.8 kcal 2.6 g</p>	<p>20日</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>パン</p> <p>ようふうにこみ</p> <p>だいずいりこ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.9 g 中 7.7 kcal 3.6 g</p>	<p>21日</p> <p>あじフライ</p> <p>あまずづけ</p> <p>ごはん みそしる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.2 g 中 7.6 kcal 2.7 g</p>
<p>24日</p> <p>アーモンド</p> <p>あえ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものそばろに</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.2 g 中 7.9 kcal 2.8 g</p>	<p>25日</p> <p>とりにくのトマトソースに</p> <p>ことうパン</p> <p>フライドポテト</p> <p>わかめスープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.5 g 中 7.9 kcal 3.3 g</p>	<p>26日</p> <p>いわしのうめに</p> <p>おひたし</p> <p>ごはん きりぼしだいごんのうまに</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.7 kcal 2.4 g 中 8.3 kcal 2.9 g</p>	<p>27日</p> <p>きわかめのサラダ</p> <p>のもよぐルト</p> <p>パン</p> <p>ビーフ いため</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.8 kcal 2.7 g 中 8.4 kcal 3.3 g</p>	<p>28日</p> <p>たらのレモンに</p> <p>コーンピラフ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.5 g 中 8.0 kcal 3.3 g</p>

牛肉(北海道・愛媛) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) たら(アメリカ) えび(インドネシア) いか(チリ) たこ(愛媛) かえりちりめん(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・厚揚げ・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(長崎) 玉葱(愛媛・松山) にんじん(徳島・長崎) キャベツ(愛媛・愛知・福岡) きゅうり(愛媛・徳島・宮崎・熊本・高知) グリーンアスパラガス(愛媛・熊本・香川) こまつな(愛媛・徳島) チンゲンサイ(徳島・福岡・愛媛) ピーマン(宮崎・愛媛・高知) ごぼう(岡山) ねぎ(香川・高知・徳島) しょうが(高知・熊本) パセリ(香川・長野・愛媛) セロリ(長野・静岡) しめじ(香川) えのきたけ(愛媛・宮崎) エリンギ(香川) ミノマト(愛媛・宮崎・香川) クインシーメロン(熊本) わかめ(兵庫) すき昆布(北海道) 茎わかめ(岩手) ひじき(松山)

※ (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
 どれだけ感謝の日…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/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>