



令和元年7月 予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1日 旬...マーボーなす エネルギー たんぱく質 小 619kcal 25.7g 中 785kcal 31.5g	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ えび こめ ごまあぶら でんぶん さとう あぶら こむぎこ にら にんじん たまねぎ なす しょうが きりぼしだいこん きゅうり	2日 G20...アメリカ エネルギー たんぱく質 小 634kcal 26.7g 中 755kcal 31.8g	ぎゅうにゅう とりにつく たまご ベーコン ぶたにく パン じゃがいも いんげんまめ でんぶん さとう パセリ セロリ にんじん たまねぎ にんにく ブロッコリー キャベツ	3日 G20...韓国 エネルギー たんぱく質 小 575kcal 22.0g 中 726kcal 27.3g	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ ベーコン こめ むぎ ごまあぶら さとう こんにやく にんにく えのきたけ しょうが パイナップル にんじん チンゲンサイ きくらげ ぜんまい たまねぎ	4日 エネルギー たんぱく質 小 574kcal 21.9g 中 715kcal 27.1g	ぎゅうにゅう とりにつく わかめ パン じゃがいも さとう あぶら たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん こまつな キャベツ	5日 行事食...七夕 エネルギー たんぱく質 小 600kcal 23.9g 中 746kcal 28.9g	ぎゅうにゅう とりにつく こめ そうめん はだかむぎ でんぶん もちむぎ こむぎこ くるまい さとう あかまい あぶら みどりまい たまねぎ しそ にんじん すだち しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり
8日 味めぐり...北海道 エネルギー たんぱく質 小 613kcal 24.3g 中 786kcal 30.7g	ぎゅうにゅう とりにつく さけ ひよつぷる うずらたまご こめ じゃがいも もちごめ でんぶん あぶら さとう えだまめ きくらげ コーン たまねぎ えのきたけ ねぎ ピーマン にんじん	9日 G20...イタリア エネルギー たんぱく質 小 581kcal 21.7g 中 790kcal 29.0g	ぎゅうにゅう ぶたにく (中) ヨーグルト パン あぶら スパゲティ さとう にんにく レモン トマト きゅうり ピーマン キャベツ にんじん コーン なす たまねぎ マッシュルーム	10日 エネルギー たんぱく質 小 661kcal 22.5g 中 827kcal 27.7g	ぎゅうにゅう たちうお えび ぶたにく たまご あげ こめ こむぎこ あぶら にんじん かぼちゃ しょうが ゴーヤ ごぼう オクラ しいたけ もやし たけのこ ねぎ	11日 エネルギー たんぱく質 小 603kcal 23.5g 中 755kcal 29.1g	ぎゅうにゅう にぼし とうにゅう ベーコン あおのり パン じゃがいも あぶら さとう ジャム たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり みかん みかんジュース キャベツ	12日 G20...インド エネルギー たんぱく質 小 604kcal 22.4g 中 788kcal 28.8g	ぎゅうにゅう とりにつく だいたず くきわかめ こめ さとう もちむぎ あぶら ごまあぶら ごま たまねぎ きゅうり ピーマン セロリ えだまめ にんにく こまつな キャベツ
15日 	16日 G20...アメリカ エネルギー たんぱく質 小 637kcal 26.8g 中 793kcal 33.3g	17日 どれたて感謝の日...長なす エネルギー たんぱく質 小 631kcal 24.4g 中 785kcal 29.6g	ぎゅうにゅう ペーコン ぶたにく だいず パン あぶら パセリ にんにく エリンギ すいか にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ トマト	18日 G20...ドイツ エネルギー たんぱく質 小 591kcal 22.0g 中 764kcal 28.1g	ぎゅうにゅう みそ ホキ あげ たまご とうふ のり こめ こむぎこ あぶら さとう ねぎ なす たまねぎ こまつな キャベツ しょうが	19日 エネルギー たんぱく質 小 621kcal 19.5g 中 802kcal 24.3g	ぎゅうにゅう ぶたにく こめ さとう くるぎとう ごま あぶら じゃがいも トマトピューレ にんにく にんじん たまねぎ きゅうり だいこん キャベツ こまつな		



北海道の味めぐり

今月は、北海道の味めぐりです。
日本の農地面積の約4分の1を占め、肥沃な大地と冷涼な気候に恵まれた北海道では、たくさんの農産物が収穫されます。とうもろこしの生産量は日本一で、甘みが強いことが特徴です。じゃがいもは多くの品種が栽培されており、特に冬の間、冷蔵庫や雪の下で保管されたものは甘く熟成して出まわります。
また、北海道は水産王国といわれるほど漁業が盛んで、鮭の水揚げ量は日本一です。鮭は、捨てる場所がない魚といわれており、身はちゃんちゃん焼き、石狩鍋などのさまざまな料理に使われ、卵はイクラ加工して食べられます。

G20愛媛・松山労働雇用大臣会合が 開催されます!

9月1日、2日にG20各国の労働雇用担当大臣が松山市に集まり、世界の人々がよりよく働ける社会になるように議論します。
この会合に先駆け、今月の給食に参加国の中から5つの国の料理が登場します。

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たちうお(愛媛) ししゃも(アイスランド) えび(インドネシア) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ) 平天(北海道) 枝豆(北海道) じゃがいも(長崎・北海道・青森) こまつな(愛媛・福岡・茨城) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・愛媛・岡山・鹿児島) トマト(愛媛・熊本・高知・香川) ミニトマト(愛媛・宮崎・熊本・長崎・徳島) にんじん(青森) ピーマン(宮崎・愛媛・高知) キャベツ(群馬・長野・愛知・愛媛・熊本) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・北海道) なす(愛媛・熊本) すいか(愛媛・鳥取・石川) とうもろこし(北海道) ゴーヤ(大分) オクラ(佐賀) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川) エリンギ(香川) きくらげ(愛媛) マッシュルーム(干葉) しいたけ(北海道) わかめ(宮城)

※ (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
どれたて感謝の日…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>