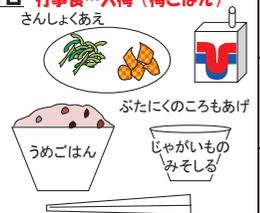
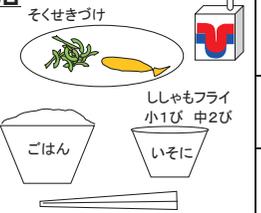
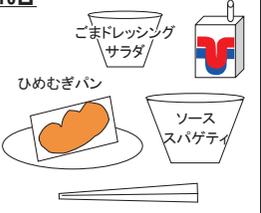
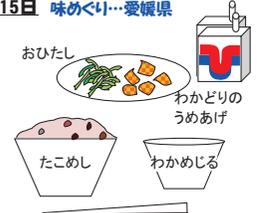
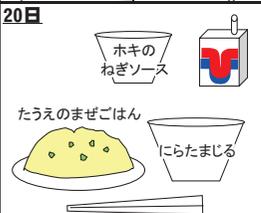
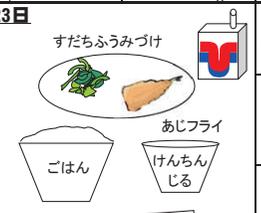
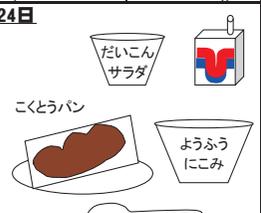
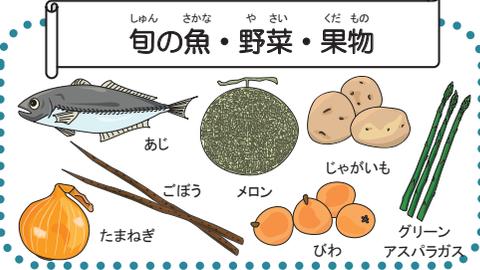


雄郡小 垣生小
余土小 たちばな小
さくら小 双葉小
雄新中 垣生中
余土中 西中

B班

令和4年6月 予定献立表

松山市垣生学校給食共同調理場

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------|-------|------------|---------|------------|---------|--|-------|-------|------------|---------|------------|---------|--|-------|-------|------------|---------|------------|---------|---|-------|-------|------------|---------|------------|---------|---|-------|-------|------------|---------|------------|---------|
| <p align="center">あじ ぶくおかけん 味のめぐり (福岡県)</p> <p>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、博多の方言で「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。</p>  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>6日 味のめぐり…福岡県 キャベツのおひたし</p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 5.7 kcal</td><td>2.5. 9g</td></tr> <tr><td>中 7.3 kcal</td><td>3.1. 4g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 5.7 kcal | 2.5. 9g | 中 7.3 kcal | 3.1. 4g | <p>7日 行事食…入梅 (梅ごはん) さんしょくあえ</p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 5.8 kcal</td><td>2.5. 1g</td></tr> <tr><td>中 7.4 kcal</td><td>3.1. 0g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 5.8 kcal | 2.5. 1g | 中 7.4 kcal | 3.1. 0g | <p>8日 とりにくのてりやき</p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 5.9 kcal</td><td>3.0. 9g</td></tr> <tr><td>中 7.4 kcal</td><td>3.8. 6g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 5.9 kcal | 3.0. 9g | 中 7.4 kcal | 3.8. 6g | <p>9日 そくせきづけ</p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.3 kcal</td><td>2.6. 9g</td></tr> <tr><td>中 8.2 kcal</td><td>3.3. 1g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6.3 kcal | 2.6. 9g | 中 8.2 kcal | 3.3. 1g | <p>10日 ごまドレッシングサラダ</p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 5.7 kcal</td><td>2.3. 5g</td></tr> <tr><td>中 7.2 kcal</td><td>2.9. 8g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 5.7 kcal | 2.3. 5g | 中 7.2 kcal | 2.9. 8g |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 5.7 kcal | 2.5. 9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7.3 kcal | 3.1. 4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 5.8 kcal | 2.5. 1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7.4 kcal | 3.1. 0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 5.9 kcal | 3.0. 9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7.4 kcal | 3.8. 6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6.3 kcal | 2.6. 9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 8.2 kcal | 3.3. 1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 5.7 kcal | 2.3. 5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7.2 kcal | 2.9. 8g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>13日 くろみあえ</p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.4 kcal</td><td>2.9. 8g</td></tr> <tr><td>中 8.1 kcal</td><td>3.7. 9g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6.4 kcal | 2.9. 8g | 中 8.1 kcal | 3.7. 9g | <p>14日 ごまあえ</p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 5.8 kcal</td><td>2.4. 1g</td></tr> <tr><td>中 7.5 kcal</td><td>3.0. 6g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 5.8 kcal | 2.4. 1g | 中 7.5 kcal | 3.0. 6g | <p>15日 味のめぐり…愛媛県 おひたし</p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 5.6 kcal</td><td>2.2. 0g</td></tr> <tr><td>中 7.1 kcal</td><td>2.6. 1g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 5.6 kcal | 2.2. 0g | 中 7.1 kcal | 2.6. 1g | <p>16日 チンゲンサイのおひたし</p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 5.6 kcal</td><td>2.1. 2g</td></tr> <tr><td>中 7.2 kcal</td><td>2.5. 4g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 5.6 kcal | 2.1. 2g | 中 7.2 kcal | 2.5. 4g | <p>17日 かいそうサラダ</p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.0 kcal</td><td>2.6. 4g</td></tr> <tr><td>中 7.6 kcal</td><td>3.3. 2g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6.0 kcal | 2.6. 4g | 中 7.6 kcal | 3.3. 2g |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6.4 kcal | 2.9. 8g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 8.1 kcal | 3.7. 9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 5.8 kcal | 2.4. 1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7.5 kcal | 3.0. 6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 5.6 kcal | 2.2. 0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7.1 kcal | 2.6. 1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 5.6 kcal | 2.1. 2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7.2 kcal | 2.5. 4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6.0 kcal | 2.6. 4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7.6 kcal | 3.3. 2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>20日 ホキのねぎソース</p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.1 kcal</td><td>2.8. 5g</td></tr> <tr><td>中 7.7 kcal</td><td>3.5. 5g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6.1 kcal | 2.8. 5g | 中 7.7 kcal | 3.5. 5g | <p>21日 ごまあえ</p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.0 kcal</td><td>2.7. 5g</td></tr> <tr><td>中 7.5 kcal</td><td>3.3. 3g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6.0 kcal | 2.7. 5g | 中 7.5 kcal | 3.3. 3g | <p>22日 チリコンカン</p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.0 kcal</td><td>2.7. 5g</td></tr> <tr><td>中 7.4 kcal</td><td>3.4. 1g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6.0 kcal | 2.7. 5g | 中 7.4 kcal | 3.4. 1g | <p>23日 すだちふうみづけ</p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 5.6 kcal</td><td>2.1. 2g</td></tr> <tr><td>中 7.2 kcal</td><td>2.5. 4g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 5.6 kcal | 2.1. 2g | 中 7.2 kcal | 2.5. 4g | <p>24日 だいこんサラダ</p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 5.5 kcal</td><td>2.2. 7g</td></tr> <tr><td>中 7.0 kcal</td><td>2.7. 9g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 5.5 kcal | 2.2. 7g | 中 7.0 kcal | 2.7. 9g |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6.1 kcal | 2.8. 5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7.7 kcal | 3.5. 5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6.0 kcal | 2.7. 5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7.5 kcal | 3.3. 3g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6.0 kcal | 2.7. 5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7.4 kcal | 3.4. 1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 5.6 kcal | 2.1. 2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7.2 kcal | 2.5. 4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 5.5 kcal | 2.2. 7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7.0 kcal | 2.7. 9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>27日 えびのからあげ</p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.0 kcal</td><td>2.6. 1g</td></tr> <tr><td>中 7.7 kcal</td><td>3.4. 0g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6.0 kcal | 2.6. 1g | 中 7.7 kcal | 3.4. 0g | <p>28日 しそひじきあえ</p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.0 kcal</td><td>2.3. 0g</td></tr> <tr><td>中 7.5 kcal</td><td>2.7. 7g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6.0 kcal | 2.3. 0g | 中 7.5 kcal | 2.7. 7g | <p>29日 ホキのピリカラフル</p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 5.5 kcal</td><td>2.7. 7g</td></tr> <tr><td>中 6.9 kcal</td><td>3.4. 9g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 5.5 kcal | 2.7. 7g | 中 6.9 kcal | 3.4. 9g | <p>30日 かぼちゃとごぼしののり</p>  <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 5.7 kcal</td><td>2.3. 1g</td></tr> <tr><td>中 7.3 kcal</td><td>2.8. 1g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 5.7 kcal | 2.3. 1g | 中 7.3 kcal | 2.8. 1g | <p>旬の魚・野菜・果物</p>  | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6.0 kcal | 2.6. 1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7.7 kcal | 3.4. 0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6.0 kcal | 2.3. 0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7.5 kcal | 2.7. 7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 5.5 kcal | 2.7. 7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 6.9 kcal | 3.4. 9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 5.7 kcal | 2.3. 1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7.3 kcal | 2.8. 1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

〔 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) あじ(長崎) さば(東北) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) ししゃも(北欧) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・愛媛) 平天(北海道) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(徳島・長崎・熊本) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡・群馬・茨城・徳島) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本) ごぼう(岡山・青森・鹿児島) だいこん(熊本・青森・北海道・徳島) たまねぎ(松山・愛媛) れんこん(徳島) メロン(愛知・愛媛) バイナップル(タイ) うめ(和歌山) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) マッシュルーム(千葉) しいたけ(島根) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) のり(愛媛) 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】
 ※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(8訂)に基づいて算出しています。
 ※ 味のめぐり…日本の味のめぐり献立
 ※ 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かます。
 ※ 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、不明な点がございましたら、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/krurashi/kosodate/kyusuyoku/gakkoukyusuyoku.html>
 ※ 松山市HP >>> 