

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

B 班

令和5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
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">あじ えりめけん 味めぐり【愛媛県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、16日です。</p> <p>『おもぶり』は、炊きたてのご飯に、甘めに味付けした具材を混ぜて作る「混ぜご飯」です。愛媛の方の「混ぜる、混ぜ込む」を意味する、「もぶる」からその名がつけられたと言われています。春は山菜、冬は大根や里芋など、季節の食材を加えることで1年中楽しめる料理です。</p>  </div>				
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">しゅうな さかな やさいくだもの 旬の魚・野菜・果物</p>  </div>				
<p>5日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 9kcal 2 0. 4g 中 7 5 3kcal 2 4. 9g</p>	<p>6日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 5 9kcal 2 6. 1g 中 7 2 2kcal 3 2. 7g</p>	<p>7日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 8kcal 2 7. 2g 中 8 1 7kcal 3 2. 4g</p>	<p>8日 行事食…歯と口の健康週間(アーモンドイリカミチャップ)</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 1kcal 2 6. 4g 中 7 4 8kcal 3 2. 7g</p>	<p>9日 行事食…入梅(梅ごはん)</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 2kcal 2 7. 1g 中 7 5 6kcal 3 3. 3g</p>
<p>12日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 0kcal 2 3. 8g 中 7 1 1kcal 2 9. 6g</p>	<p>13日 えりめけん「ゆめ」や「あじ」をつかっていませう。</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 5 8kcal 2 3. 7g 中 7 2 1kcal 3 0. 4g</p>	<p>14日 えりめけん「ゆめ」や「あじ」をつかっていませう。</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 6kcal 2 6. 0g 中 7 5 9kcal 3 2. 4g</p>	<p>15日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 6kcal 2 6. 0g 中 7 5 9kcal 3 2. 4g</p>	<p>16日 味めぐり…愛媛県</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 5 8kcal 2 5. 6g 中 7 2 3kcal 3 3. 1g</p>
<p>19日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 8kcal 2 3. 1g 中 7 2 5kcal 2 7. 8g</p>	<p>20日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 1kcal 2 1. 5g 中 7 2 6kcal 2 8. 5g</p>	<p>21日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 3kcal 2 3. 5g 中 7 3 1kcal 2 8. 6g</p>	<p>22日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6 2 4kcal 2 7. 5g 中 7 7 4kcal 3 3. 7g</p>	<p>23日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 1kcal 2 6. 8g 中 7 5 1kcal 3 3. 4g</p>
<p>26日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 9kcal 2 0. 7g 中 7 2 5kcal 2 5. 1g</p>	<p>27日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6 1 4kcal 3 1. 1g 中 7 7 0kcal 3 9. 2g</p>	<p>28日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 5kcal 2 4. 4g 中 7 1 9kcal 3 0. 4g</p>	<p>29日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 3kcal 2 9. 0g 中 7 6 3kcal 3 5. 6g</p>	<p>30日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 3kcal 2 6. 0g 中 7 6 1kcal 3 2. 3g</p>

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) あじ(長崎) いわし(岩手) 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(ノルウェー) 豆腐(カナダ・北米) 厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ・愛媛・アメリカ) 平天(北海道) じゃこすり身(愛媛) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・松山・愛媛) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・徳島・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛・長野・愛知) にんじん(徳島・長崎・北海道) ほうれん草(大分) ごぼう(岡山・青森・鹿児島・宮崎・北海道) たまねぎ(松山・愛媛) かぼちゃ(中津・宮崎・ニュージーランド・愛媛) メロン(愛知・愛媛・茨城・熊本) パイナップル(タイ) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) マッシュルーム(兵庫) もずく(沖縄) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) 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。 味めぐり…日本の味めぐり献立
 ※ 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)

※ 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。
 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/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>
 松山市HPD
 使用イラスト：株式会社アドム「5訂版食品図鑑」