

# 令和6年6月予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p><b>味めぐり【香川県】</b></p> <p>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益糖が作られます。この三益糖で作られる『和三益』は上品なお菓子として親しまれています。</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>しゆん さかな やさい くだもの 旬の魚・野菜・果物</p> <p>あじ びわ メロン たまねぎ ごぼう じゃがいも グリーンアスパラガス</p> </div> <div style="width: 20%; border: 2px dashed green; padding: 5px;"> <p>～歯と口の健康週間～</p> <p>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、一日30回以上噛むことが大切です。その他にも肥満を予防したり、脳が活性化したりと身体に良いことがたくさんあります。</p> </div> </div>				
<p><b>3日 いそあえ</b></p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく やき豆腐 あじのり</p> <p>黄 あじフライ</p> <p>緑 ごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.10kcal 2.1. 9g 中 7.59kcal 2.6. 3g</p>	<p><b>4日 行事食…歯と口の健康週間 (アーモンドいりかみかみチップ)</b></p> <p>赤 しょうゆドレッシングサラダ</p> <p>黄 アーモンドいりかみかみチップ</p> <p>緑 コーンピラフ クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.65kcal 2.0. 4g 中 7.20kcal 2.5. 4g</p>	<p><b>5日</b></p> <p>赤 ヨーグルト</p> <p>黄 ごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.43kcal 2.1. 7g 中 8.01kcal 2.5. 6g</p>	<p><b>6日</b></p> <p>赤 こまつなのおひたし</p> <p>黄 こめ ごまあぶら じゃがいも さとう</p> <p>緑 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</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.91kcal 2.6. 0g 中 7.54kcal 3.1. 7g</p>	<p><b>7日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ</b></p> <p>赤 グリーンアスパラガスのサラダ</p> <p>黄 パン あぶら スパゲティ さとう アーモンド</p> <p>緑 えんじゅ キャベツ たまねぎ にんじん パセリ にんにく グリーンアスパラガス</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.85kcal 2.5. 4g 中 7.45kcal 3.1. 5g</p>
<p><b>10日 行事食…入梅 みずなのおひたし (若鶏の梅揚げ)</b></p> <p>赤 みずなのおひたし (若鶏の梅揚げ)</p> <p>黄 (中)冷凍みかん わかどりのうめあげ</p> <p>緑 たいめし のりいりみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.41kcal 2.7. 8g 中 8.56kcal 3.5. 6g</p>	<p><b>11日</b></p> <p>赤 キャベツのおひたし</p> <p>黄 ぶたにくのしょうがやき</p> <p>緑 ちまみ ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.71kcal 3.1. 0g 中 8.29kcal 3.8. 3g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>赤 ドレッシングサラダ</p> <p>黄 ビザポテ</p> <p>緑 ごはん スूपカレー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.95kcal 2.1. 6g 中 7.63kcal 2.6. 5g</p>	<p><b>13日</b></p> <p>赤 ホキのチリソース</p> <p>黄 チキンピラフ ミネストローネ</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.81kcal 2.4. 8g 中 7.38kcal 3.0. 7g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>赤 チキンチキン</p> <p>黄 ひめむぎパン</p> <p>緑 ひめむぎパン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.00kcal 3.0. 1g 中 7.59kcal 3.5. 5g</p>
<p><b>17日</b></p> <p>赤 アーモンド あえ</p> <p>黄 のり</p> <p>緑 ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.16kcal 2.2. 6g 中 7.71kcal 2.7. 2g</p>	<p><b>18日 味めぐり…香川県</b></p> <p>赤 わさんぼん かきあげ</p> <p>黄 いりこめし</p> <p>緑 ふしめんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.66kcal 1.8. 5g 中 7.23kcal 2.2. 5g</p>	<p><b>19日</b></p> <p>赤 フレンチサラダ</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 カレービーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.19kcal 2.8. 6g 中 7.73kcal 3.5. 1g</p>	<p><b>20日 ごまあえ</b></p> <p>赤 ししやものからあげ (小)2び (中)3び</p> <p>黄 ごこごはん</p> <p>緑 にくうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.58kcal 2.2. 6g 中 7.26kcal 2.8. 9g</p>	<p><b>21日</b></p> <p>赤 かいそうサラダ</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 パン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.49kcal 3.0. 8g 中 8.11kcal 3.8. 1g</p>
<p><b>24日</b></p> <p>赤 みそだす</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 マーポー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.20kcal 2.6. 7g 中 7.83kcal 3.3. 0g</p>	<p><b>25日</b></p> <p>赤 ポイルやさい</p> <p>黄 いかのてんぷら</p> <p>緑 しょうゆごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.90kcal 2.6. 1g 中 7.38kcal 3.2. 1g</p>	<p><b>26日</b></p> <p>赤 とりにくのピリカラフル</p> <p>黄 いよかんゼリー</p> <p>緑 ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.09kcal 2.5. 0g 中 7.71kcal 3.1. 7g</p>	<p><b>27日</b></p> <p>赤 きんぴら</p> <p>黄 (中)のむヨーグルト</p> <p>緑 ちまみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.01kcal 2.7. 9g 中 8.24kcal 3.8. 5g</p>	<p><b>28日</b></p> <p>赤 ナムル</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 タイピーフ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.18kcal 2.6. 1g 中 7.86kcal 3.2. 6g</p>

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) ししやも(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) パインアップル(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) 和三益糖(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  
 ◎…契約農家の野菜を使ったメニュー(食品は太字)

※ 月に4回程度みかんジュースがつけます。  
 ※ 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>

