



# 令和3年6月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>あじ グリーン アスパラガス じゃがいも びわ ぶどう じゃがいも</p>	<p><b>1日</b></p> <p>赤: チリコンカン</p> <p>黄: パン</p> <p>緑: キャベツとベーコンのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.9 g 中 7.5 kcal 3.5 g</p>	<p><b>2日</b></p> <p>赤: いわしのうめ</p> <p>黄: キャベツのおひたし</p> <p>緑: ごはん きりぼしだいこんのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.4 g 中 8.0 kcal 2.9 g</p>	<p><b>3日</b></p> <p>赤: じゃがいも</p> <p>黄: ここまいりごはん</p> <p>緑: ちゅうかコーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.1 g 中 7.5 kcal 2.6 g</p>	<p><b>4日</b></p> <p>赤: かいそう</p> <p>黄: じゃがいも</p> <p>緑: じゃがいも</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.1 g 中 8.2 kcal 2.7 g</p>
<p><b>7日 味めぐり…愛媛県</b></p> <p>わかどりのうめあげ</p> <p>赤: とりにく</p> <p>黄: おひたし</p> <p>緑: たこめし わかめじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.5 g 中 7.8 kcal 3.2 g</p>	<p><b>8日</b></p> <p>赤: あじフライ</p> <p>黄: キムチごはん</p> <p>緑: ビーフン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.5 g 中 7.9 kcal 3.1 g</p>	<p><b>9日 旬…あじフライ</b></p> <p>赤: あじフライ</p> <p>黄: レモンふうみづけ</p> <p>緑: ごはん にらたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.1 g 中 7.9 kcal 2.5 g</p>	<p><b>10日 行事食…歯と口の健康週間 (アーモンドいりカミカミチップ)</b></p> <p>赤: しょうゆドレッシング</p> <p>黄: サラダ</p> <p>緑: アーモンドいりカミカミチップ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.4 g 中 7.5 kcal 3.0 g</p>	<p><b>11日 行事食…入梅 (梅ごはん)</b></p> <p>赤: ホキ</p> <p>黄: のむヨーグルト</p> <p>緑: うめごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.8 g 中 7.7 kcal 3.5 g</p>
<p><b>14日 ししゃものからあげ</b></p> <p>赤: ししゃものからあげ</p> <p>黄: なます</p> <p>緑: ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.3 g 中 7.6 kcal 2.9 g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>赤: パンサンス</p> <p>黄: ごはん</p> <p>緑: あつあげいり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.5 g 中 7.6 kcal 3.0 g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>赤: アーモンドいりカミカミあげ</p> <p>黄: コーンピラフ</p> <p>緑: やさいたっぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.2 g 中 7.9 kcal 2.7 g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>赤: グリーンアスパラガスのサラダ</p> <p>黄: みかんパン</p> <p>緑: カレースパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.6 g 中 8.1 kcal 3.3 g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>赤: たいのからあげ</p> <p>黄: さんしょくあえ</p> <p>緑: ごはん すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.5 g 中 8.2 kcal 3.1 g</p>
<p><b>21日</b></p> <p>赤: かわりきんぴら</p> <p>黄: もちむぎ</p> <p>緑: あぶたま</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.5 g 中 7.9 kcal 3.1 g</p>	<p><b>22日</b></p> <p>赤: パイン</p> <p>黄: まだいのカレーピラフ</p> <p>緑: チャウダー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.2 g 中 7.4 kcal 2.7 g</p>	<p><b>23日</b></p> <p>赤: かきあげ</p> <p>黄: きりぼしめし</p> <p>緑: わかめうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.3 g 中 7.7 kcal 2.9 g</p>	<p><b>24日</b></p> <p>赤: フレンチサラダ</p> <p>黄: アップルパン</p> <p>緑: ようふう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.5 g 中 7.9 kcal 3.2 g</p>	<p><b>25日</b></p> <p>赤: ぶたにく</p> <p>黄: じゃがいも</p> <p>緑: いそあえ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 7.0 kcal 2.7 g 中 8.7 kcal 3.3 g</p>
<p><b>28日</b></p> <p>赤: ごま</p> <p>黄: ごま</p> <p>緑: ごま</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.7 kcal 2.4 g 中 8.3 kcal 2.8 g</p>	<p><b>29日</b></p> <p>赤: ホキ</p> <p>黄: ミネストローネ</p> <p>緑: メロン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.7 g 中 7.7 kcal 3.2 g</p>	<p><b>30日</b></p> <p>赤: ぶたにく</p> <p>黄: そくせきづけ</p> <p>緑: じゃがいも</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.6 g 中 7.6 kcal 3.2 g</p>	<p><b>えひめけん あじ 愛媛県の味めぐり</b></p> <p>今月は愛媛県の味めぐりです。松山市の今出港は、海底が砂地となっており、「たこ」のえさとなるえびや貝などが豊富です。潮の流れが速いため、身の締まったおいしい「たこ」が獲れます。『たこ飯』は、「たこ」の味がよくなる春から夏にかけて食べる郷土料理のひとつです。</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・鹿児島・宮崎) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) むきえび(インドネシア) あじ(長崎) いわし(日本) たこ(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・愛媛) たまねぎ(松山) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) にんじん(徳島・長崎) ピーマン(宮崎・愛媛・高知・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡・徳島・茨城・群馬) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ごぼう(岡山・宮崎・青森) さやいんげん(北海道) ミネトマト(愛媛・宮崎・熊本・松山・香川) にら(高知・宮崎・愛媛) みつば(高知・大分・福岡・徳島) えのき(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) メロン(熊本・愛知) 梅干し(和歌山) ひじき(松山) 昆布(北海道)

※ (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

※ 週に1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。

※ 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>