

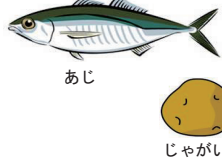


令和元年6月 予定献立表



| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|-----|-----|-----|-----|-----|
|-----|-----|-----|-----|-----|

旬の魚・野菜・果物



三重県の味めぐり

今月は、三重県の味めぐりです。
 三重県は、温暖な気候で地形にも恵まれていることから、たくさんの農産物があります。その中でも、松阪地方、伊賀地方で育てられる和牛は「松阪牛」「伊賀牛」として有名です。牛は江戸時代ごろまで、田畑を耕したり荷物を運んだりするために飼われていました。しかし、時代の変化とともに食生活も変わり、牛肉が食べられるようになりました。特にこの地域で育った牛は、温暖な気候や澄んだ水、豊富な草に恵まれて肉質のよいものができることから、全国的にも認められるようになりました。今では世界に誇るブランド牛として有名です。



3日 わかどりのゆかりあげ
 ボイルやさい
 ごはん かきたまじる

| エネルギー | たんぱく質 |
|------------|---------|
| 小 6.1 kcal | 2.4. 9g |
| 中 7.9 kcal | 3.1. 6g |

ぎゅうにゅう たまご わかめ とりにく
 こめ じゃがいも でんぶん こむぎこ あぶら
 たまねぎ ねぎ しそ にんじん キャベツ

4日 かいそう サラダ
 パン ポークビーンズ
 メロン

| エネルギー | たんぱく質 |
|------------|---------|
| 小 6.5 kcal | 2.6. 8g |
| 中 8.0 kcal | 3.2. 9g |

ぎゅうにゅう ベーコン こんにゃく
 パン ごまあぶら
 くるごとう あぶら じゃがいも さとう
 にんにく にんじん たまねぎ コーン
 キャベツ トマトピューレー

5日 行事食…入梅 (梅ごはん)
 カミカミあげ
 こまつなのおひたし
 うめごはん じゃがいものみそしる

| エネルギー | たんぱく質 |
|------------|---------|
| 小 6.2 kcal | 2.0. 6g |
| 中 7.8 kcal | 2.5. 4g |

ぎゅうにゅう にぼし あおのり だいず
 こめ でんぶん こめこ さとう
 うめしそ こまつな キャベツ
 きくらげ にんじん ごぼう

6日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ
 グリーンアスパラガスのサラダ
 ひめむぎパン
 カレースパゲティ
 トマト

| エネルギー | たんぱく質 |
|------------|---------|
| 小 6.0 kcal | 2.3. 0g |
| 中 7.7 kcal | 2.9. 3g |

ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく
 パン さとう あぶら スパゲティ
 ピーマン にんじん たまねぎ きゅうり
 キャベツ トマト グリーンアスパラガス

7日 カラフルナムル
 ごはん あつあけのちゅうかいだめ

| エネルギー | たんぱく質 |
|------------|---------|
| 小 6.3 kcal | 2.5. 4g |
| 中 8.1 kcal | 3.2. 0g |

ぎゅうにゅう うずらたまご あげどうふ ぶたにく
 こめ ごま さとう あぶら
 でんぶん ごまあぶら
 たけのこ きゅうり コーン
 たまねぎ にんじん きくらげ
 ピーマン きりぼしだいこん

10日 味めぐり…三重県
 ちくわいのせあげ
 すもの
 ぎゅうめし どうふじる

| エネルギー | たんぱく質 |
|------------|---------|
| 小 5.7 kcal | 2.3. 6g |
| 中 7.4 kcal | 3.0. 0g |

ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう あおのり たまご わかめ ちくわ
 あぶら さとう こめ こむぎこ
 たまねぎ しょうが えのきたけ
 キャベツ きゅうり

11日 行事食…歯と口の健康週間 (カミカミチップ)
 しょうゆドレッシング サラダ
 みかんパン
 クリームスープ
 カミカミチップ

| エネルギー | たんぱく質 |
|------------|---------|
| 小 6.4 kcal | 2.3. 4g |
| 中 7.6 kcal | 2.8. 8g |

ぎゅうにゅう にぼし
 ぶたにく こんにゃく
 みかんパン じゃがいも あぶら さとう
 アーモンド
 たまねぎ にんじん
 キャベツ きゅうり
 グリーンアスパラガス

12日 かわりきんぴら
 ござかな
 もちむぎごはん ぶたたまごどんぶり(ぐ)

| エネルギー | たんぱく質 |
|------------|---------|
| 小 6.4 kcal | 2.6. 9g |
| 中 8.0 kcal | 3.2. 9g |

ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひらてん だいず
 こめ こむぎこ さとう
 もちむぎ こんにゃく
 ごま あぶら
 たまねぎ にんじん
 ねぎ ごぼう

13日 ホキのピリカラフル
 パン
 やさいたっぷりスープ

| エネルギー | たんぱく質 |
|------------|---------|
| 小 6.0 kcal | 2.7. 8g |
| 中 7.6 kcal | 3.5. 2g |

ぎゅうにゅう とりにく ホキ
 パン じゃがいも あぶら
 でんぶん ごまあぶら
 セロリ にんじん
 キャベツ たまねぎ
 にんにく きょうねぎ
 コーン

14日 ししゃものからあげ 小2び 中3び
 そくせきづけ
 ごはん いそに

| エネルギー | たんぱく質 |
|------------|---------|
| 小 6.1 kcal | 2.4. 6g |
| 中 7.9 kcal | 3.1. 3g |

ぎゅうにゅう あげ とりにく ひじき だいず
 かつししゃも(かべリン) でんぶん
 こめ あぶら
 こんにゃく さとう
 こむぎこ
 にんじん たくあん
 キャベツ

17日 ごまドレッシング サラダ
 もちむぎごはん
 カレーライス(ルー)

| エネルギー | たんぱく質 |
|------------|---------|
| 小 6.5 kcal | 2.1. 9g |
| 中 8.5 kcal | 2.7. 6g |

ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく
 あぶら さとう
 じゃがいも こめ
 もちむぎ こめ
 くるごとう
 にんにく グリンピース
 にんじん たまねぎ
 きゅうり キャベツ
 こまつな

18日 じゃがいもといかのケチャップいため
 ゼリー
 パン
 コーンスープ

| エネルギー | たんぱく質 |
|------------|---------|
| 小 6.4 kcal | 2.4. 1g |
| 中 7.9 kcal | 3.0. 0g |

ぎゅうにゅう ベーコン
 パン さとう
 あぶら じゃがいも
 ゼリー
 パセリ セロリ
 コーン
 にんじん
 キャベツ たまねぎ
 グリンピース

19日 どれだて感謝の日…新たまねぎのかき揚げ
 のり しんたまねぎのかき揚げ
 ごこまいりごはん わかめうどん

| エネルギー | たんぱく質 |
|------------|---------|
| 小 6.4 kcal | 2.2. 7g |
| 中 7.9 kcal | 2.7. 9g |

ぎゅうにゅう とりにく たまご のり
 はだかむぎ こめ
 もちむぎ うどん
 くるまい こむぎこ
 あまい みどりまい
 しいたけ にんじん
 ねぎ さやいんげん
 たまねぎ

20日 ジャム ひじき サラダ
 パン
 ようふうこみ
 だいずいりこ

| エネルギー | たんぱく質 |
|------------|---------|
| 小 6.6 kcal | 2.9. 2g |
| 中 8.1 kcal | 3.6. 7g |

ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず
 ボンクウインナー
 パン じゃがいも
 さとう あぶら
 ジャム
 キャベツ
 にんじん たまねぎ
 コーン
 きゅうり
 こまつな

21日 あじフライ
 あまずづけ
 ごはん みそしる

| エネルギー | たんぱく質 |
|------------|---------|
| 小 6.1 kcal | 2.2. 8g |
| 中 7.6 kcal | 2.7. 0g |

ぎゅうにゅう あげ とりにく みそ あじ
 わかめ
 こめ あぶら
 ごまこ
 パン
 さとう
 じゃがいも
 ねぎ
 キャベツ
 きゅうり

24日 アーモンド あえ
 ごはん じゃがいものそぼろに

| エネルギー | たんぱく質 |
|------------|---------|
| 小 6.1 kcal | 2.2. 4g |
| 中 7.9 kcal | 2.8. 6g |

ぎゅうにゅう ぶたにく
 こめ アーモンド
 さとう あぶら
 じゃがいも でんぶん
 にんじん たまねぎ
 えだまめ
 キャベツ
 こまつな

25日 とりにくのトマトソースに
 こくろパン
 わかめスープ
 フライドポテト

| エネルギー | たんぱく質 |
|------------|---------|
| 小 6.1 kcal | 2.5. 7g |
| 中 7.9 kcal | 3.3. 5g |

ぎゅうにゅう わかめ とりにく
 パン じゃがいも
 くるごとう
 こまあぶら
 あぶら さとう
 ねぎ トマト
 にんじん にんにく
 たまねぎ
 えのきたけ
 しいたけ
 マッシュルーム
 トマトピューレー

26日 いわしのうめに
 おひたし
 ごはん きりぼしだいこんのうまに

| エネルギー | たんぱく質 |
|------------|---------|
| 小 6.7 kcal | 2.4. 4g |
| 中 8.3 kcal | 2.9. 2g |

ぎゅうにゅう あげ とりにく いわし
 こめ あぶら
 じゃがいも さとう
 でんぶん
 にんじん
 ごぼう
 うめばし
 キャベツ
 こまつな
 きりぼしだいこん

27日 きわかめのサラダ
 のもヨーグルト
 パン
 ビーフン
 いため

| エネルギー | たんぱく質 |
|------------|---------|
| 小 6.8 kcal | 2.7. 3g |
| 中 8.4 kcal | 3.3. 5g |

ぎゅうにゅう うずらたまご ヨーグルト
 ぶたにく きわかめ
 パン
 あぶら
 ビーフン
 さとう
 こまあぶら
 にんにく しょうが
 ねぎ きゅうり
 にんじん キャベツ
 たけのこ
 たまねぎ
 テンゲンサイ
 しいたけ

28日 たらのレモンに
 コーンピラフ
 ミネストローネ

| エネルギー | たんぱく質 |
|------------|---------|
| 小 6.1 kcal | 2.5. 8g |
| 中 8.0 kcal | 3.3. 8g |

ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たら
 こめ あぶら
 じゃがいも
 でんぶん
 にんじん
 コーン
 たまねぎ
 キャベツ
 トマト
 レモン

松山市学校給食の 今月の主な食品の産地
 牛肉(北海道・愛媛) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) たら(アメリカ) えび(インドネシア) いか(チリ) たこ(愛媛) かえりちりめん(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・厚揚げ・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(長崎) 玉葱(愛媛・松山) にんじん(徳島・長崎) キャベツ(愛媛・愛知・福岡) きゅうり(愛媛・徳島・宮崎・熊本・高知) グリーンアスパラガス(愛媛・熊本・香川) こまつな(愛媛・徳島) テンゲンサイ(徳島・福岡・愛媛) ピーマン(宮崎・愛媛・高知) ごぼう(岡山) ねぎ(香川・高知・徳島) しょうが(高知・熊本) パセリ(香川・長野・愛媛) セロリ(長野・静岡) しめじ(香川) えのきたけ(愛媛・宮崎) エリンギ(香川) ミニトマト(愛媛・宮崎・香川) クインシーメロン(熊本) わかめ(兵庫) すき昆布(北海道) 茎わかめ(岩手) 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】
 味めぐり…日本の味めぐり
 旬…旬の食材を生かした献立
 とれたて感謝の日…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かえます。
 ※ 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>