



学校給食で食べたい 我が家の献立
ご家庭で食べられている献立を、
学校給食に取り入れました。
お楽しみに！

令和2年6月 予定献立表



献立の工夫をして、配膳時
の感染リスクを軽減する取組
を行っています。

松山市三津浜学校給食共同調理場

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
1日 我が家の献立 優秀作品 エネルギー たんぱく質 小 653kcal 29.5g 中 805kcal 35.6g			2日 エネルギー たんぱく質 小 609kcal 25.4g 中 771kcal 31.9g			3日 行事食…入梅 (梅ごはん) エネルギー たんぱく質 小 629kcal 27.7g 中 781kcal 32.8g			4日 エネルギー たんぱく質 小 603kcal 25.5g 中 750kcal 31.8g			5日 味めぐり…千葉県 エネルギー たんぱく質 小 664kcal 27.8g 中 839kcal 34.3g		
8日 エネルギー たんぱく質 小 628kcal 26.0g 中 793kcal 32.9g			9日 エネルギー たんぱく質 小 658kcal 25.8g 中 805kcal 31.5g			10日 エネルギー たんぱく質 小 631kcal 27.2g 中 809kcal 33.9g			11日 エネルギー たんぱく質 小 607kcal 25.6g 中 750kcal 31.1g			12日 エネルギー たんぱく質 小 632kcal 24.2g 中 787kcal 27.4g		
15日 エネルギー たんぱく質 小 653kcal 22.6g 中 848kcal 28.5g			16日 エネルギー たんぱく質 小 630kcal 25.3g 中 795kcal 31.6g			17日 エネルギー たんぱく質 小 641kcal 28.3g 中 811kcal 35.3g			18日 エネルギー たんぱく質 小 652kcal 28.7g 中 802kcal 35.7g			19日 旬…じゃがいも、さとう エネルギー たんぱく質 小 616kcal 22.8g 中 784kcal 27.8g		
22日 エネルギー たんぱく質 小 622kcal 27.4g 中 782kcal 33.7g			23日 エネルギー たんぱく質 小 623kcal 28.1g 中 792kcal 35.4g			24日 エネルギー たんぱく質 小 643kcal 26.5g 中 800kcal 31.9g			25日 エネルギー たんぱく質 小 599kcal 29.6g 中 757kcal 37.5g			26日 エネルギー たんぱく質 小 658kcal 24.6g 中 842kcal 31.2g		
29日 エネルギー たんぱく質 小 642kcal 30.9g 中 799kcal 39.1g			30日 とれたて感謝の日… エネルギー たんぱく質 小 620kcal 21.9g 中 870kcal 28.3g			ちばけん あじ 千葉県の味めぐり 今月は、千葉県の味めぐりです。 千葉県では、昔から漁業がさかんに行われてきました。特に鮫子や旭、九十九里などでは、いわしの水揚げ量が多いことで有名です。いわしは刺身や塩焼き、煮付け、佃煮のほか「なめろう」「つみれ汁」「さんが焼き」「かば焼き」などの様々な料理で食べられています。			しゅん さかな やさい くだもの 旬の魚・野菜・果物					

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) あじ(鳥取) いわし(日本) ししゃも(ヨーロッパ) えび(インドネシア) いか(ペルー・チリ) たこ(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道・秋田) 押もち麦(愛媛)
 キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡・徳島) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) じゃがいも(長崎) たまねぎ(愛媛・松山) にんじん(徳島・長崎) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) ごぼう(岡山) トマト(愛媛・宮崎・熊本・香川)
 えのきたけ(愛媛・宮崎・熊本) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川) しいたけ(九州) マッシュルーム(千葉) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) メロン(愛知・熊本・愛媛) 梅干し(和歌山) くわがめ(徳島・岩手) わかめ(宮城) ひじき(松山) 青のり(愛媛) のり(九州)

※ (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。
 ※ (あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
 ※ 赤 (き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】
 ※ 黄 (みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】
 ※ … 松山とれたて食品を使った料理 (食材は太字にしています)

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/gakkoukyuusyoku.html>