道後小
道後中
湯築小

桑原小
桑原中
北久米小

東雲小
東中
拓南中

B班

# 令和６年６月予定献立表

松山市桑原学校給食共同調理場

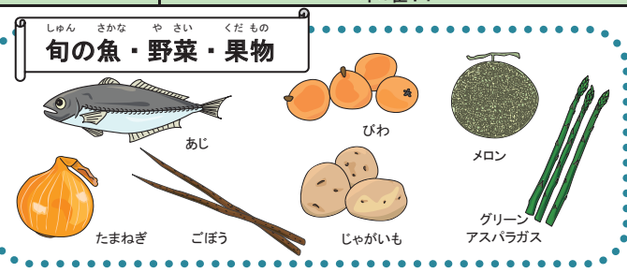
## 味めぐり【香川県】

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盆糖が作られます。この三盆糖で作られる**『和三盆』**は上品なお茶請けとして親しまれています。

## 旬の魚・野菜・果物

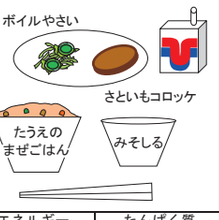



## ～歯と口の健康週間～

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、一口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。

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

### 3日




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>とりにく　とうふ<br>こんぶ　たまご<br>みそ |
| 黄 | こめ<br>さとう　でんぷん<br>あぶら　じゃがいも<br>こむぎこ　さといも<br>パンこ |
| 緑 | ごぼう　しいたけ<br>さやいんげん　キャベツ<br>にんじん<br>たけのこ<br>ねぎ<br>たまねぎ<br>しめじ |

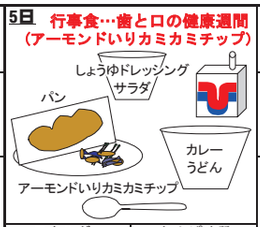
| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小　６５５kcal | ２０．５g |
| 中　７７３kcal | ２３．９g |

### 4日

| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく |
| 黄 | こめ<br>じゃがいも<br>あぶら<br>くろざとう<br>さとう |
| 緑 | たまねぎ<br>にんじん<br>にんにく<br>トマトピューレー<br>キャベツ<br>きゅうり<br>みかん・いよかんジュース |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小　５６４kcal | １９．６g |
| 中　７２０kcal | ２３．６g |

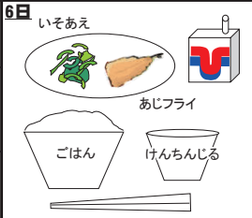
### 5日　行事食…歯と口の健康週間（アーモンドいりカミカミチップ）




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とりにく　こんぶ<br>ぎゅうにく　にぼし |
| 黄 | パン<br>うどん　あぶら<br>さといも　でんぷん<br>さとう<br>アーモンド |
| 緑 | ねぎ<br>まいたけ<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>キャベツ<br>コーン<br>こまつな |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小　５６５kcal | ２４．５g |
| 中　７１７kcal | ３０．５g |

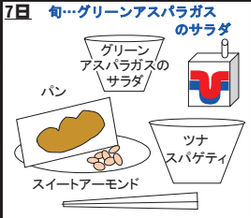
### 6日




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>とりにく　のり<br>やきどうふ<br>あじ |
| 黄 | こめ　パンこ<br>ごまあぶら　さとう<br>こんにゃく<br>あぶら<br>こむぎこ |
| 緑 | ごぼう<br>にんじん<br>ねぎ<br>こまつな<br>キャベツ |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小　５６２kcal | ２１．２g |
| 中　７１１kcal | ２５．６g |

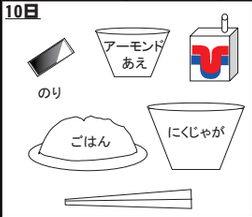
### 7日　旬…グリーンアスパラガスのサラダ




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>まぐろ |
| 黄 | パン<br>あぶら<br>スパゲティ<br>さとう<br>アーモンド |
| 緑 | エリンギ　キャベツ<br>えのきたけ　きゅうり<br>たまねぎ<br>にんじん<br>パセリ<br>にんにく<br>グリーンアスパラガス |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小　５８５kcal | ２５．４g |
| 中　７４５kcal | ３１．５g |

### 10日




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>のり |
| 黄 | こめ　アーモンド<br>あぶら<br>さとう<br>こんにゃく<br>じゃがいも |
| 緑 | さやいんげん<br>にんじん<br>たまねぎ<br>ほうれんそう<br>キャベツ |

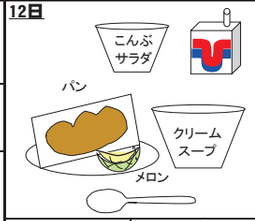
| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小　５６８kcal | ２１．９g |
| 中　７２３kcal | ２６．５g |

### 11日　行事食…入梅（豚肉の梅揚げ）

| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>ひらてん　とりにく<br>あげ　ぶたにく<br>ひじき　たまご<br>だいず |
| 黄 | こめ　こむぎこ<br>さとう　こめこ<br>あぶら<br>こんにゃく |
| 緑 | さやいんげん<br>にんじん<br>うめ<br>キャベツ<br>たくあん |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小　６６２kcal | ３０．２g |
| 中　８２９kcal | ３７．５g |

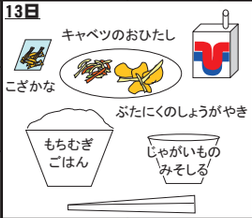
### 12日




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>とうにゅう　こんぶ<br>とりにく<br>ベーコン |
| 黄 | パン　ごまあぶら<br>あぶら<br>さとう<br>ごま<br>じゃがいも |
| 緑 | パセリ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>コーン<br>きゅうり<br>メロン |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小　５８４kcal | ２３．４g |
| 中　７３８kcal | ２８．８g |

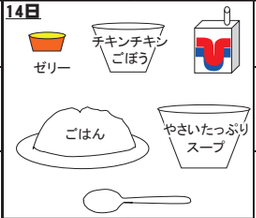
### 13日




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>みそ　ぶたにく<br>とうふ　にぼし<br>あげ |
| 黄 | こめ　でんぷん<br>もちむぎ<br>じゃがいも<br>あぶら<br>さとう |
| 緑 | ねぎ<br>えのきたけ<br>しょうが<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>チンゲンサイ<br>にんじん |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小　５６２kcal | ２６．８g |
| 中　７１２kcal | ３２．１g |

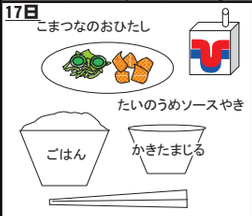
### 14日




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>とりにく |
| 黄 | こめ　さとう<br>いんげんまめ<br>でんぷん<br>あぶら<br>いよかんゼリー |
| 緑 | たまねぎ　かぼちゃ<br>にんじん<br>セロリ<br>パセリ<br>キャベツ<br>ごぼう<br>しょうが |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小　６１４kcal | ２３．５g |
| 中　７７３kcal | ２８．８g |

### 17日




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>たまご<br>とうふ<br>たい |
| 黄 | こめ<br>でんぷん<br>じゃがいも<br>さとう |
| 緑 | ねぎ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>こまつな<br>うめ |

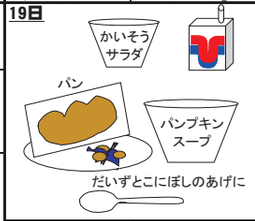
| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小　５７８kcal | ２５．９g |
| 中　７２４kcal | ３１．５g |

### 18日　味めぐり…香川県

| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>にぼし　かまぼこ<br>あげ　えび<br>わかめ　たまご |
| 黄 | こめ　あぶら<br>さとう　こむぎこ<br>ふしめん<br>じゃがいも<br>わさんぼんとう |
| 緑 | えだまめ<br>にんじん<br>ごぼう<br>ねぎ<br>たまねぎ<br>さやいんげん |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小　６１８kcal | １９．６g |
| 中　７７７kcal | ２４．２g |

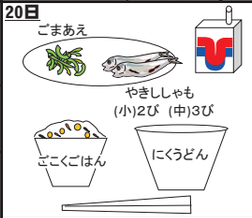
### 19日




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>とうにゅう　くきわかめ<br>ベーコン　わかめ<br>だいず　とさかのり<br>にぼし　こんぶ |
| 黄 | パン　でんぷん<br>じゃがいも　ごまあぶら<br>さとう<br>あぶら |
| 緑 | にんじん<br>パセリ<br>かぼちゃ<br>たまねぎ<br>だいこん<br>きゅうり |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小　５８１kcal | ２４．３g |
| 中　７２４kcal | ２９．７g |

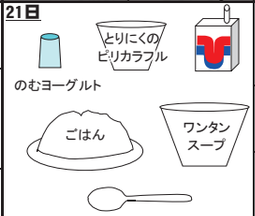
### 20日




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにく<br>ｶﾗﾌﾄししゃも(ｶﾍﾟﾘﾝ) |
| 黄 | こめ　さとう<br>はだかむぎ　うどん<br>もちむぎ　ごま<br>くろまい　でんぷん<br>あかまい　あぶら<br>みどりまい |
| 緑 | ねぎ　キャベツ<br>にんじん<br>ごぼう<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>こまつな |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小　５６１kcal | ２３．４g |
| 中　７３０kcal | ３０．０g |

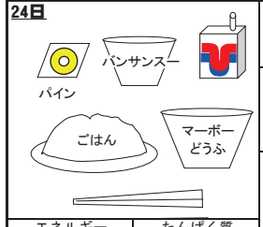
### 21日




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とりにく<br>ヨーグルト |
| 黄 | こめ　でんぷん<br>ワンタン　ごまあぶら<br>さとう<br>あぶら |
| 緑 | にんじん　きょうねぎ<br>ねぎ　にんにく<br>もやし　コーン<br>チンゲンサイ<br>しょうが<br>たまねぎ<br>ピーマン |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小　６０９kcal | ２６．８g |
| 中　７７０kcal | ３３．１g |

### 24日




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>みそ　ぶたにく<br>だいず<br>とうふ |
| 黄 | こめ　ごまあぶら<br>さとう　はるさめ<br>あぶら<br>でんぷん<br>ごま |
| 緑 | きょうねぎ　しいたけ<br>にら　きゅうり<br>たけのこ　パイナップル<br>しょうが<br>にんにく<br>たまねぎ<br>にんじん |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小　６２０kcal | ２６．７g |
| 中　７８３kcal | ３３．０g |

### 25日

| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ベーコン<br>ホキ |
| 黄 | こめ　さとう<br>あぶら<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>でんぷん |
| 緑 | えだまめ　しょうが<br>にんじん　にんにく<br>たまねぎ　きょうねぎ<br>セロリ<br>パセリ<br>マッシュルーム<br>キャベツ |

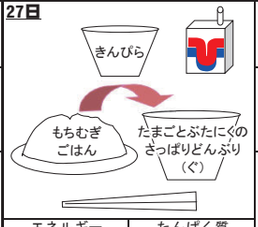
| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小　５８１kcal | ２４．８g |
| 中　７３７kcal | ３０．７g |

### 26日

| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>うずらたまご |
| 黄 | パン　ごまあぶら<br>さとう<br>あぶら<br>ビーフン<br>じゃがいも |
| 緑 | にんにく　キャベツ<br>ねぎ　だいこん<br>にんじん　きゅうり<br>たけのこ<br>たまねぎ<br>しょうが<br>しいたけ |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小　６１８kcal | ２６．１g |
| 中　７８６kcal | ３２．６g |

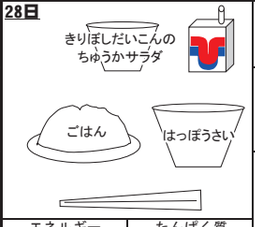
### 27日




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　ひらてん<br>たまご<br>とりにく |
| 黄 | こめ　こんにゃく<br>もちむぎ　ごま<br>でんぷん<br>さとう<br>あぶら |
| 緑 | にんにく<br>たまねぎ<br>もやし<br>しいたけ<br>にら<br>ごぼう<br>にんじん |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小　６００kcal | ２７．９g |
| 中　７７５kcal | ３５．６g |

### 28日




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>いか<br>うずらたまご |
| 黄 | こめ　ごまあぶら<br>でんぷん<br>さとう<br>はるさめ<br>あぶら |
| 緑 | きくらげ　にんにく<br>キャベツ　しょうが<br>たまねぎ　きゅうり<br>たけのこ　コーン<br>にんじん<br>ピーマン<br>きりぼしだいこん |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小　５５８kcal | ２３．６g |
| 中　７１８kcal | ２９．８g |

**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) ししゃも(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) パイナップル(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) 和三盆糖(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

※　月に４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

＜松山市HP＞

出典：農林水産省　http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k-ryouri/search-menu/index.html
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」