



令和3年7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											
5日 ホキのからあげ ナムル ごはん マーボーなす エネルギー たんぱく質 小 627kcal 25.1g 中 781kcal 30.7g		6日 しょうゆドレッシング サラダ ごはん ようふうにこみ エネルギー たんぱく質 小 579kcal 19.4g 中 722kcal 25.4g		7日 行事食…七夕 (ぞうめん汁) たなばたゼリー わかどりのからあげ キャベツのおひたし たちうおごはん そうめんじる エネルギー たんぱく質 小 684kcal 25.0g 中 862kcal 31.5g		8日 チーズ フレンチサラダ パン なつやさいのスパゲティ エネルギー たんぱく質 小 642kcal 23.0g 中 802kcal 27.8g		9日 コーン アーモンドあえ ごはん じゃがいものカレーふうみ エネルギー たんぱく質 小 625kcal 22.7g 中 811kcal 28.7g		10日 ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ホキ こめ さとう でんぶん あぶら こむぎこ しょうが にら にんじん たまねぎ なす キャベツ こまつな キャベツ エネルギー たんぱく質 小 627kcal 25.1g 中 781kcal 30.7g	
12日 どれたて感謝の日…長なす えびのてんぷら いそあえ ごはん ながなすのみそしる エネルギー たんぱく質 小 625kcal 25.2g 中 783kcal 31.0g		13日 とりにくのトマトソース キャロットパン ピーマンじる えだまめのしおゆで エネルギー たんぱく質 小 643kcal 30.9g 中 801kcal 38.3g		14日 ヨーグルト かわりきんぴら もちむぎごはん ぶたたまどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 684kcal 29.8g 中 859kcal 37.4g		15日 ししゃもフライ 小1び中2び コーンサラダ チキンピラフ えだまめスープ エネルギー たんぱく質 小 633kcal 22.2g 中 848kcal 28.1g		16日 きりぼしだいごんのちゅうかサラダ ごはん あつあけのちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 610kcal 24.0g 中 781kcal 30.1g		17日 ぎゅうにゅう ぶたにく あけどうふう うずらたまご こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも こむぎこ えだまめ たまねぎ しょうが にんじん たまねぎ きゅうり エネルギー たんぱく質 小 625kcal 22.7g 中 811kcal 28.7g	
19日 旬…夏野菜カレー ごまドレッシング サラダ あおりんごゼリー もちむぎごはん なつやさいカレー(ルー) エネルギー たんぱく質 小 684kcal 21.1g 中 890kcal 24.9g		20日 きわかめのサラダ パン ポークビーンズ だいずいりこ エネルギー たんぱく質 小 685kcal 31.4g 中 856kcal 39.1g		21日 ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず きわかめ にぼし パン じゃがいも あぶら さとう くるごとう たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー コーン だいごん きゅうり エネルギー たんぱく質 小 685kcal 31.4g 中 856kcal 39.1g		22日 ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく にぼし こめ ごまあぶら こめこ はるさめ あぶら こむぎこ キャベツ すいか チンゲンサイ にんじん しいたけ コーン かぼちゃ オクラ エネルギー たんぱく質 小 667kcal 20.9g 中 855kcal 26.0g		23日 ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく にぼし いか こめ ごまあぶら こめこ はるさめ あぶら こむぎこ キャベツ すいか チンゲンサイ にんじん しいたけ コーン かぼちゃ オクラ エネルギー たんぱく質 小 667kcal 20.9g 中 855kcal 26.0g		24日 ぎゅうにゅう ひらてん あけ とりにく たまご だいず こめ こむぎこ あぶら さとう こんにやく にんじん パセリ キャベツ きゅうり エネルギー たんぱく質 小 656kcal 30.1g 中 828kcal 37.5g	
<div style="text-align: center;"> <p>くもと けん あじ</p> <h2>熊本県の味めぐり</h2> <p>今月は、熊本県の味めぐりです。 「太平燕」は、春雨に豚肉・エビ・イカ・キャベツ・にんじんなどの旬の野菜と揚げ卵を、鶏ガラスープや豚骨スープで合わせた熊本県のご当地料理です。本来は、中国福建省に伝わる郷土料理で、明治時代に日本に伝わり、日本独特のアレンジが加えられたとされています。現在は、熊本県の中華料理店における定番メニューとして、しょうゆ味・塩味・豚骨味など、色々な味付けで広く愛されています。 また、熊本県は、盆地特有の気候で寒暖差が大きいため、甘いすいかが育ち全国的に有名です。</p> </div>											

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たちうお(愛媛) たい(愛媛) ししゃも(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(ペルー・チリ) 豆腐・あげ(カナダ) 平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(宮城) たけのこ(愛媛) じゃがいも(長崎・千葉・愛媛・青森) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・鹿児島・長崎・愛媛・岡山・熊本・愛知) にんじん(青森・北海道・長崎) トマト(愛媛・熊本・高知) ピーマン(宮崎・愛媛・高知・熊本) キャベツ(群馬・長野・愛知・愛媛・熊本) 枝豆(愛媛・徳島・大分) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・北海道) たまねぎ(松山・愛媛) なす(愛媛・熊本) オクラ(九州) コーン(大分・北海道) すいか(愛媛・鳥取・熊本・石川・長野・山形) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(日本) きくらげ(愛媛)

※ (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
 どれたて感謝の日…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。
 ※ 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>