

令和6年6月予定献立表

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

しゅん さかな やさいくだもの
あじ びわ メロン
たまねぎ ごぼう じゃがいも グリーンアスパラガス

～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、一日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
<p>3日</p> <p>ポイルやさい いかのてんぷら たうえのまぜごはん みそしる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 3kcal 2.6 1g 中 7.4 2kcal 3.2 1g</p>	<p>4日</p> <p>こんにゃく ごはん ハヤシライス(ルウ)</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 7kcal 2.0 4g 中 7.5 0kcal 2.4 8g</p>	<p>5日</p> <p>旬…グリーンアスパラガスのサラダ パン ツナスパゲティ スイートアモンド</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 5kcal 2.5 4g 中 7.4 5kcal 3.1 5g</p>	<p>6日</p> <p>いそあえ あじフライ ごはん けんちんじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 2kcal 2.1 2g 中 7.1 1kcal 2.5 6g</p>	<p>7日</p> <p>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) しょうゆドレッシングサラダ カレーピラフ クリームスープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.5 8kcal 2.1 0g 中 7.1 3kcal 2.5 7g</p>
<p>10日</p> <p>こまつなのおひたし たいのこうみあげ ごはん かきたまじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 0kcal 2.4 5g 中 7.1 3kcal 2.9 8g</p>	<p>11日</p> <p>行事食…入梅(豚肉の梅揚げ) そくせきづけ ごはん いそに</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6 2kcal 3.0 2g 中 8.2 9kcal 3.7 5g</p>	<p>12日</p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ ゼリー ごはん はっぼうさい</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 4kcal 2.3 8g 中 7.5 4kcal 3.0 0g</p>	<p>13日</p> <p>キャベツのおひたし のり ごこまいいりごはん じゃがいものみそしる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 5kcal 2.5 7g 中 7.1 8kcal 3.1 3g</p>	<p>14日</p> <p>チキンチンごはん ひめむぎパン やさいたっぷりスープ すいか</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 1kcal 2.7 5g 中 7.6 3kcal 3.3 9g</p>
<p>17日</p> <p>アモンドあえ ごきかな ごはん にくじゃが</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 6kcal 2.5 0g 中 7.8 1kcal 2.9 6g</p>	<p>18日</p> <p>味めぐり…香川県 わさなぼん かきあげ いりこめし ふしめんじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 8kcal 1.9 6g 中 7.7 7kcal 2.4 2g</p>	<p>19日</p> <p>フレンチサラダ パン カレーピーズ メロン</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 9kcal 2.8 1g 中 7.7 3kcal 3.5 1g</p>	<p>20日</p> <p>ごまあえ ししゃものからあげ(小)2び(中)3び ゆかりごはん にくうどん</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 6kcal 2.2 5g 中 7.3 4kcal 2.8 7g</p>	<p>21日</p> <p>かいそうサラダ パン パンキンスープ だいずとこんにほしのあげに</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 1kcal 2.4 3g 中 7.2 4kcal 2.9 7g</p>
<p>24日</p> <p>パンサンス ごはん マーボー豆腐</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 0kcal 2.6 7g 中 7.8 3kcal 3.3 0g</p>	<p>25日</p> <p>ホキのチリソース チキンピラフ ミネストローネ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 1kcal 2.4 8g 中 7.3 8kcal 3.0 7g</p>	<p>26日</p> <p>ナムル パン タイビーフいため フライドポテト</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 8kcal 2.6 1g 中 7.8 6kcal 3.2 6g</p>	<p>27日</p> <p>きんぴら もちむぎごはん たまごぶたにくのあんかけどんぶり(ぐ)</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 0kcal 2.7 9g 中 7.7 6kcal 3.5 6g</p>	<p>28日</p> <p>とりにくのピリカラフル のむヨーグルト ごはん ワンタンスープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 7kcal 2.7 7g 中 7.8 3kcal 3.4 4g</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) 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。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>

