



# 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											
<b>5日</b> 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 659kcal 27.0g 中 796kcal 30.9g		<b>6日</b> しょうゆドレッシング サラダ ひめむぎパン ポーク ビーンズ エネルギー たんぱく質 小 668kcal 28.4g 中 853kcal 35.6g		<b>7日 行事食…七夕 (ぞうめん汁)</b> えびのてんぷら 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 606kcal 26.0g 中 773kcal 32.7g		<b>8日 味めぐり…熊本県</b> なつやさいの かきあげ ごはん タイビーエン エネルギー たんぱく質 小 638kcal 20.3g 中 822kcal 25.4g		<b>9日</b> チーズ 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 648kcal 23.8g 中 814kcal 28.9g		<b>10日</b> ぎゅうにゅう あげ とりにく ホキ こめ ごまあぶら 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 エネルギー たんぱく質 小 659kcal 27.0g 中 796kcal 30.9g	
<b>12日 とれたて感謝の日…長なす</b> わかどりのからあげ 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 621kcal 26.1g 中 774kcal 30.1g		<b>13日</b> フレンチ サラダ キャロットパン なつやさいの スパゲティ エネルギー たんぱく質 小 649kcal 21.9g 中 821kcal 27.0g		<b>14日</b> コーン 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 593kcal 27.1g 中 763kcal 34.6g		<b>15日</b> ししゃもフライ コーンサラダ ごはん えだまめ スープ エネルギー たんぱく質 小 643kcal 20.7g 中 807kcal 24.8g		<b>16日</b> きりぼしだいごんの ちゅうかサラダ ごはん あつあげの ちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 658kcal 24.7g 中 830kcal 30.8g		<b>17日</b> ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あげ とうふ みそ こめ あぶら でんぶん さとう なす たまねぎ ねぎ にんじん しょうが こまつな キャベツ エネルギー たんぱく質 小 659kcal 27.0g 中 796kcal 30.9g	
<b>19日 旬…夏野菜カレー</b> ごまドレッシング サラダ 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 621kcal 18.6g 中 802kcal 22.8g		<b>20日</b> きわかめの サラダ パン ようふう にこみ だいずいりこ エネルギー たんぱく質 小 610kcal 27.7g 中 760kcal 34.4g		<b>21日</b> ぎゅうにゅう ポークウインナー とりにく だいず きわかめ にぼし パン じゃがいも あぶら さとう たまねぎ コーン にんじん キャベツ セロリ パセリ だいごん きゅうり エネルギー たんぱく質 小 610kcal 27.7g 中 760kcal 34.4g		<b>22日</b> ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こめ ごま あぶら ごまあぶら ビーフン にんにく にんにく たまねぎ たまねぎ トマト しいたけ キャベツ チンゲンサイ ねぎ マッシュルーム マトリビュレー エネルギー たんぱく質 小 593kcal 26.7g 中 750kcal 32.9g		<b>23日</b> ぎゅうにゅう あげ とりにく ひじき たい だいず たまご こめ こむぎこ ごま 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 651kcal 29.4g 中 823kcal 36.5g			

**熊本県の味めぐり**

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。

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  
 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>