



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 しゅん さかな やさいくだもの たこ たちうお うなぎ とうもろこし ゴーヤ すいか えだまめ きゅうり なす かぼちゃ ピーマン トマト おくら									
5日 旬…夏野菜カレー 赤 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(ルウ) エネルギーたんぱく質 小625kcal小21.0g 中811kcal中26.5g		6日 行事食…七夕(そうめん汁) 赤 キャベツのおひたし たちうおごはん えびのてんぷら そうめんじる エネルギーたんぱく質 小611kcal小25.8kcal 中783kcal中32.4kcal		7日 北 きわかめのサラダ チーズ ひよこまめのピラフ ようふにこみ エネルギーたんぱく質 小593kcal小22.7kcal 中764kcal中29.3kcal		8日 赤 ナムル ごはん ホキのからあげ マーボーなす エネルギーたんぱく質 小626kcal小25.1g 中780kcal中30.7g		9日 赤 フレンチサラダ こくとうパン なつやさいのスパゲティ コーン エネルギーたんぱく質 小657kcal小22.3g 中850kcal中28.1g	
12日 北 アーモンドあえ ごはん じゃがいものそぼろに ふりかけ エネルギーたんぱく質 小622kcal小22.6kcal 中787kcal中27.6kcal		13日 赤 すもの ごはん たいのこうみあげ いそに エネルギーたんぱく質 小664kcal小29.8kcal 中838kcal中37.1kcal		14日 北 しょうゆドレッシングサラダ ごはん カレービーンズ エネルギーたんぱく質 小654kcal小23.7kcal 中829kcal中29.0kcal		15日 どれだて感謝の日…長谷す 赤 いそあえ ごはん わかどりのからあげ ながなすのみそじる エネルギーたんぱく質 小613kcal小24.9kcal 中781kcal中30.6kcal		16日 味めぐり…熊本県 赤 なつやさいのかきあげ パン タイビーエン すいか エネルギーたんぱく質 小683kcal小24.4kcal 中866kcal中30.8kcal	
19日 赤 とりにくのトマトソース キャロットパン ビーフンじる えだまめのおしゆで エネルギーたんぱく質 小626kcal小31.6kcal 中780kcal中39.2kcal		20日 赤 かわりきんぴら もちむぎごはん ふたたまどんぶり(ぐ) エネルギーたんぱく質 小612kcal小27.3kcal 中786kcal中34.9kcal		くまもとけんあじ 熊本県の味めぐり こんげつくまもとけんあじ 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。		熊本県の味めぐり くまもとけんあじ 熊本県の味めぐり こんげつくまもとけんあじ 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・愛媛・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

※ 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>