

令和5年6月 予定献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
<p align="center">あじ えひめ けん 味のめぐり【愛媛県】</p> <p>今月の味のめぐり献立は、『愛媛県』です。 『おもぶり』は、炊きたてのご飯に、甘めに味付けした具材を混ぜて作る「混ぜご飯」です。愛媛の方言の「混ぜる、混ぜ込む」を意味する、「もぶる」からその名がつけられたと言われています。春は山菜、冬は大根や里芋など、季節の食材を加えることで1年中楽しめる料理です。</p>											
<p align="center">旬の魚・野菜・果物</p> <p>あじ じゃがいも じゃがいも じゃがいも たまねぎ メロン びわ アスパラガス</p>											
<p>5日 いそあえ</p> <p>ごはん ちぎりじゃこてん</p> <p>みそあけ じゃがいも みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6kcal 20.1g 中 7.2kcal 24.4g</p>		<p>6日 北</p> <p>ごはん じゃがいも</p> <p>のむヨーグルト ハヤシライス(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.34kcal 22.4g 中 7.98kcal 26.9g</p>		<p>7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)</p> <p>パン じゃがいも</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ クリームスープ</p> <p>アーモンドいりカミカミチップ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.69kcal 24.0g 中 7.17kcal 29.6g</p>		<p>8日 行事食…入梅(梅ごはん)</p> <p>ごはん じゃがいも</p> <p>うめごはん あじフライ</p> <p>かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.09kcal 21.2g 中 7.56kcal 25.7g</p>		<p>9日 北</p> <p>ごはん ナムル</p> <p>チャーハン ちゅうか いため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.66kcal 19.7g 中 7.21kcal 24.5g</p>		<p>10日</p> <p>ごはん じゃがいも</p> <p>たまねぎ しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.66kcal 21.2g 中 7.21kcal 24.5g</p>	
<p>12日 味のめぐり…愛媛県</p> <p>レモンふうみつけ おもぶり</p> <p>レモン たいのころもあけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.58kcal 25.6g 中 7.26kcal 32.8g</p>		<p>13日</p> <p>ごはん いかのからあげ</p> <p>チンゲンサイのおひたし けんちんじり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.76kcal 24.5g 中 7.30kcal 30.4g</p>		<p>14日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ</p> <p>パン じゃがいも</p> <p>グリーンアスパラガスのサラダ カレースパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.88kcal 26.3g 中 7.49kcal 32.8g</p>		<p>15日 北</p> <p>ごはん じゃがいも</p> <p>だいたす ひじきのかきあげ ぶたたま どんぶり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.09kcal 21.2g 中 7.56kcal 25.7g</p>		<p>16日 北</p> <p>ごはん ハンバーグ</p> <p>じゃがいも キャロットスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.86kcal 22.0g 中 7.49kcal 25.7g</p>		<p>17日</p> <p>ごはん じゃがいも</p> <p>たまねぎ しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.66kcal 21.2g 中 7.21kcal 24.5g</p>	
<p>19日</p> <p>ホキのからあげ チキンピラフ</p> <p>たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.04kcal 26.0g 中 7.55kcal 32.2g</p>		<p>20日</p> <p>ごはん マーボー どうふ</p> <p>パンサンス</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.96kcal 27.1g 中 7.62kcal 33.3g</p>		<p>21日</p> <p>パン わかどりのマリアナソース</p> <p>ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.22kcal 28.7g 中 7.88kcal 34.0g</p>		<p>22日</p> <p>ごはん じゃがいも</p> <p>こまつなのおひたし にくうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.60kcal 24.1g 中 7.29kcal 30.9g</p>		<p>23日</p> <p>パン フレンチサラダ</p> <p>カレービーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.09kcal 24.1g 中 7.29kcal 30.9g</p>		<p>24日</p> <p>ごはん じゃがいも</p> <p>たまねぎ しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.66kcal 21.2g 中 7.21kcal 24.5g</p>	
<p>26日</p> <p>ごはん いわしのうめ</p> <p>いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.95kcal 26.1g 中 7.59kcal 31.9g</p>		<p>27日</p> <p>ごはん じゃがいも</p> <p>キャベツのおひたし みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.98kcal 25.3g 中 7.46kcal 30.8g</p>		<p>28日</p> <p>パン ホキのピリカラフル</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.15kcal 29.8g 中 7.70kcal 37.5g</p>		<p>29日</p> <p>ごはん じゃがいも</p> <p>アーモンド あえ にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.79kcal 22.9g 中 7.41kcal 27.8g</p>		<p>30日</p> <p>ごはん じゃがいも</p> <p>ポイルキャベツ やさい たっぶりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.88kcal 25.6g 中 7.48kcal 31.6g</p>		<p>31日</p> <p>ごはん じゃがいも</p> <p>たまねぎ しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.66kcal 21.2g 中 7.21kcal 24.5g</p>	

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) あじ(長崎) いわし(岩手) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) ししゃも(ノルウェー) 豆腐(カナダ・北米) 厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ・愛媛・アメリカ) 平天(北海道) じゃこすり身(愛媛) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・松山・愛媛) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・徳島・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛・長野・愛知) にんじん(徳島・長崎・北海道) ほうれん草(大分) ごぼう(岡山・青森・鹿児島・宮崎・北海道) たまねぎ(松山・愛媛) かぼちゃ(中米・宮崎・ニュージーランド・愛媛) メロン(愛知・愛媛・茨城・熊本) パイナップル(タイ) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) マッシュルーム(兵庫) もずく(沖縄) しいたけ(栃木・岩手) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) ひじき(松山)

※ (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。
 ※ (あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
 ※ (き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】
 ※ (みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】

味のめぐり…日本の味のめぐり献立
 旬…旬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けます。
 ※ 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、不明な点がございましたら、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/gakkoukyusoku.html> <松山市HP>
 使用イラスト：株式会社アドム「5訂版食品図鑑」