

| | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|-----|-----|-----|-----|-----|

ご入学・ご進級
おめでとうございます！

味めぐり【神奈川県】

今月の味めぐり献立は、『神奈川県』です。
 神奈川県の郷土料理である『けんちん汁』は、大根やにんじんなどの野菜を油で炒めてから、だし汁を加え煮込む料理です。
 中国の精進料理である「けんちゃん」が日本語になったという説や、鎌倉の建長寺で作られる「建長汁」が「けんちん汁」と呼ばれるようになったという説があります。

旬の魚・野菜・果物

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|--|---|--|---|---|---|--|--|---|
| <p>10日</p> <p>しぎょうしき 始業式</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 27.7g 中 780kcal 34.9g</p> | <p>11日</p> <p>チーズ ホキのピリカラフル チキンピラフ やさしいつぶりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 27.7g 中 780kcal 34.9g</p> | <p>12日</p> <p>キャベツのおひたし かきあげ ごこまいごはん わかめうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 559kcal 20.5g 中 713kcal 25.4g</p> | <p>13日 味めぐり…神奈川県</p> <p>あまぎづけ ぶたにくのカレーあげ ごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 577kcal 24.8g 中 749kcal 31.6g</p> | <p>14日</p> <p>ドレッシングサラダ ひめむぎパン ミートスパゲティ カラマンダリン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 26.4g 中 749kcal 32.8g</p> | <p>17日</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ もちむぎごはん カレーライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 20.1g 中 739kcal 24.2g</p> | <p>18日 とれたて感謝の日…磯煮</p> <p>すだちふうみづけ いかのからあげ ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 29.5g 中 747kcal 36.4g</p> | <p>19日</p> <p>カラフルナムル ごはん とうふのごもくあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 559kcal 25.4g 中 712kcal 31.5g</p> | <p>20日 行事食…入学・進級お祝い(松山鮓)</p> <p>とりにくのからあげ まつやまずし とうふじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 656kcal 26.6g 中 816kcal 33.1g</p> | <p>21日 とれたて感謝の日…春キャベツのポトフ</p> <p>こめこパン はるキャベツのポトフ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 26.4g 中 735kcal 32.9g</p> | <p>24日</p> <p>【中のみ】なっとう あおなのにびたし もちむぎごはん じゃがいものそぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 24.2g 中 772kcal 33.6g</p> | <p>25日</p> <p>ホキのチリソース ぶたにくのしょうがやきチャーハン ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 577kcal 23.1g 中 732kcal 28.6g</p> | <p>26日</p> <p>はるキャベツのサラダ パン ポークビーンズ きよみタンゴール</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 28.8g 中 768kcal 35.5g</p> | <p>27日</p> <p>しそひじきあえ さばのみぞれに ごはん はるキャベツのみしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 23.7g 中 757kcal 29.3g</p> | <p>28日</p> <p>こんぶサラダ ことうパン クリームシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 575kcal 23.0g 中 718kcal 28.1g</p> |
|---|---|---|---|---|--|--|---|--|---|---|---|--|--|---|

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(岩手) ホキ(オーストラリア) えび(インドネシア) いか(中南米) 豆腐・厚揚げ・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・平天(北海道・ロシア・米国) 大豆(北海道・愛知) 昆布(北海道) ひじき(松山) たまねぎ(松山・北海道・愛媛) キャベツ(松山・愛媛・熊本・鹿児島・愛知・徳島) パセリ(香川・愛媛・徳島) じゃがいも(北海道・鹿児島・長崎) こまつな(愛媛・福岡・徳島) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) たけのこ(愛媛) にんじん(徳島・鹿児島・長崎) ごぼう(岡山・宮崎・青森・熊本・北海道) 白菜(長崎・熊本・大分・徳島) えのきたけ(愛媛・宮崎) エリンギ(香川・福岡・広島) カラマンダリン(愛媛) 清見タンゴール(愛媛・松山) マッシュルーム(千葉) きくらげ(愛媛) わかめ(宮城)

※【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…日本の味めぐり献立
 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。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。