



にゅうがく しんきゅう
**ご入学・ご進級
おめでとうございます!**

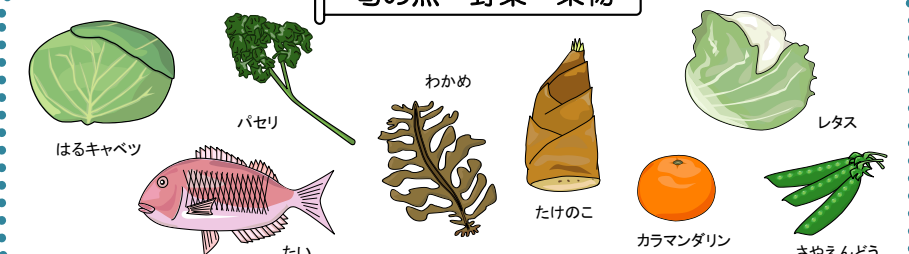


あじ かな がわけん
味めぐり【神奈川県】

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。



しゆん きかな や さい くだもの
旬の魚・野菜・果物



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																															
<p style="font-size: 2em; color: orange;">しぎょうしき 始業式</p>	<p>10日</p> <p style="text-align: center;">ホキの ヒリカラフル</p> <p>チキンピラフ やさいたつぶり スープ</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 577kcal</td><td>25.7g</td></tr> <tr><td>中 742kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 577kcal	25.7g	中 742kcal	32.9g	<p>11日</p> <p style="text-align: center;">とりにく ベーコン</p> <p>ホキ じゃがいも あぶら いんげんまめ でんぶん さとう えだまめ ピーマン たまねぎ コーン にんじん きょうねぎ セロリ エリンギ キャベツ にんにく</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 742kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	23.6g	中 742kcal	29.2g	<p>12日 とれたて感謝の日 …春キャベツのポトフ</p> <p style="text-align: center;">コーン サラダ</p> <p>パン はるキャベツの ポトフ</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 742kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	23.6g	中 742kcal	29.2g	<p>13日 味めぐり…神奈川県</p> <p>あまづつけ</p> <p>ぶたにくのカレーあげ</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 577kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 749kcal</td><td>31.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 577kcal	24.9g	中 749kcal	31.8g	<p>14日</p> <p style="text-align: center;">ドレッシング サラダ</p> <p>ひめむぎパン ミート スパゲティ</p> <p>カラマンダリン</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 590kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 590kcal	26.4g	中 752kcal	32.9g
エネルギー	たんぱく質																																		
小 577kcal	25.7g																																		
中 742kcal	32.9g																																		
エネルギー	たんぱく質																																		
小 593kcal	23.6g																																		
中 742kcal	29.2g																																		
エネルギー	たんぱく質																																		
小 593kcal	23.6g																																		
中 742kcal	29.2g																																		
エネルギー	たんぱく質																																		
小 577kcal	24.9g																																		
中 749kcal	31.8g																																		
エネルギー	たんぱく質																																		
小 590kcal	26.4g																																		
中 752kcal	32.9g																																		
<p>17日</p> <p style="text-align: center;">ホキの ネリソース</p> <p>きよみ タンゴール</p> <p>ごはん ちゅうか スープ</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 594kcal</td><td>24.8g</td></tr> <tr><td>中 757kcal</td><td>30.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	24.8g	中 757kcal	30.6g	<p>18日 とれたて感謝の日…磯煮</p> <p style="text-align: center;">すだちふうみづけ</p> <p>いかのからあげ</p> <p>ごはん いそに</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 585kcal</td><td>29.5g</td></tr> <tr><td>中 747kcal</td><td>36.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 585kcal	29.5g	中 747kcal	36.4g	<p>19日</p> <p style="text-align: center;">ごさかな サラダ</p> <p>こめこパン クリーム シチュー</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 587kcal</td><td>27.9g</td></tr> <tr><td>中 729kcal</td><td>34.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	27.9g	中 729kcal	34.0g	<p>20日</p> <p style="text-align: center;">キャベツのおひたし</p> <p>かきあげ</p> <p>こくまいり ごはん わかめ うどん</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 608kcal</td><td>22.7g</td></tr> <tr><td>中 761kcal</td><td>27.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	22.7g	中 761kcal	27.2g	<p>21日</p> <p style="text-align: center;">しょうゆドレッシング サラダ</p> <p>もちむぎ ごはん カレーライス (ルー)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 580kcal</td><td>20.1g</td></tr> <tr><td>中 739kcal</td><td>24.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 580kcal	20.1g	中 739kcal	24.2g	
エネルギー	たんぱく質																																		
小 594kcal	24.8g																																		
中 757kcal	30.6g																																		
エネルギー	たんぱく質																																		
小 585kcal	29.5g																																		
中 747kcal	36.4g																																		
エネルギー	たんぱく質																																		
小 587kcal	27.9g																																		
中 729kcal	34.0g																																		
エネルギー	たんぱく質																																		
小 608kcal	22.7g																																		
中 761kcal	27.2g																																		
エネルギー	たんぱく質																																		
小 580kcal	20.1g																																		
中 739kcal	24.2g																																		
<p>24日</p> <p style="text-align: center;">(中)なっとう あおなの こびたし</p> <p>(小)のり</p> <p>もちむぎ ごはん じゃがいもの そばろに</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 580kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 772kcal</td><td>33.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 580kcal	25.4g	中 772kcal	33.6g	<p>25日 行事食…入学・進級お祝い (松山産)</p> <p style="text-align: center;">とりにくの からあげ</p> <p>まつやまずし とうふじる</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 616kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 778kcal</td><td>34.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 616kcal	27.1g	中 778kcal	34.0g	<p>26日</p> <p style="text-align: center;">はるキャベツの サラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>パン ポーク ピーズ</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 650kcal</td><td>31.1g</td></tr> <tr><td>中 800kcal</td><td>37.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 650kcal	31.1g	中 800kcal	37.7g	<p>27日</p> <p style="text-align: center;">しそひじきあえ</p> <p>さばのみぞれに</p> <p>ごはん はるキャベツの みそしる</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 596kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 757kcal</td><td>29.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 596kcal	23.7g	中 757kcal	29.3g	<p>28日</p> <p style="text-align: center;">チーズ カラフル ナムル</p> <p>さけわかめごはん とうふの こもくあんかけ</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 568kcal</td><td>24.7g</td></tr> <tr><td>中 721kcal</td><td>30.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 568kcal	24.7g	中 721kcal	30.5g	
エネルギー	たんぱく質																																		
小 580kcal	25.4g																																		
中 772kcal	33.6g																																		
エネルギー	たんぱく質																																		
小 616kcal	27.1g																																		
中 778kcal	34.0g																																		
エネルギー	たんぱく質																																		
小 650kcal	31.1g																																		
中 800kcal	37.7g																																		
エネルギー	たんぱく質																																		
小 596kcal	23.7g																																		
中 757kcal	29.3g																																		
エネルギー	たんぱく質																																		
小 568kcal	24.7g																																		
中 721kcal	30.5g																																		

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(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

※ 週に1回程度みかんジュースが付きまます。

※ 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。

松山市の学校給食のホームページ… <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouru/i/search_menu/index.html

使用イラスト：株式会社アドム「5訂版食品図鑑」



<松山市HP>