

令和5年4月 予定献立表

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

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 さかな やさい くだもの
旬の魚・野菜・果物

<p>10日</p> <p>し きょう しき 始業式</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 575kcal 21.1g 中 729kcal 25.7g</p>	<p>11日</p> <p>赤 ホキの 天リソース</p> <p>黄 ごはん ちゅうか スープ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 575kcal 21.1g 中 729kcal 25.7g</p>	<p>12日</p> <p>赤 ぶたにく あげどうふ (中)なっとう</p> <p>黄 ごまあぶら はるさめ でんぶん さとう じゃがいも もやし ねぎ にんじん たけのこ しょうが たまねぎ にんにく</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 571kcal 24.2g 中 772kcal 33.6g</p>	<p>13日</p> <p>赤 ドレッシング サラダ</p> <p>黄 ひめむぎパン ミート スパゲティ</p> <p>緑 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>14日 とれたて感謝の日…磯煮</p> <p>赤 すだちふうみづけ</p> <p>黄 パン スパゲティ あぶら さとう</p> <p>緑 マッシュルーム にんじん たまねぎ レモン きゅうり キャベツ カラマンダリン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 29.5g 中 747kcal 36.4g</p>	<p>17日 味めぐり…神奈川県</p> <p>赤 あまずづけ</p> <p>黄 ぶたにくの カレーあげ</p> <p>緑 ごはん けんちんじり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 577kcal 24.9g 中 749kcal 31.8g</p>	<p>18日</p> <p>赤 ごさかな</p> <p>黄 カラフル ナムル</p> <p>緑 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 558kcal 25.4g 中 713kcal 31.7g</p>	<p>19日</p> <p>赤 キャベツのおひたし</p> <p>黄 かきあげ</p> <p>緑 ごこまいり ごはん わかめ うどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 21.5g 中 761kcal 26.5g</p>	<p>20日 とれたて感謝の日 …春キャベツのポトフ</p> <p>赤 コーン サラダ</p> <p>黄 パン はるキャベツの ポトフ</p> <p>緑 だいずかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 568kcal 23.6g 中 712kcal 29.1g</p>	<p>21日</p> <p>赤 しそひじきあえ</p> <p>黄 パン じゃがいも さとう あぶら くろざとう</p> <p>緑 パセリ セロリ キャベツ にんじん たまねぎ だいこん こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 23.7g 中 757kcal 29.3g</p>	<p>24日</p> <p>赤 チーズ ホキの ピリカラフル</p> <p>黄 チキンピラフ やさいたつぶり スープ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 614kcal 27.7g 中 780kcal 34.9g</p>	<p>25日</p> <p>赤 こんぶ サラダ</p> <p>黄 こめこパン じゃがいも さとう ごまあぶら</p> <p>緑 エリンギ えだまめ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 25.7g 中 713kcal 31.8g</p>	<p>26日 行事食…入学・進級お祝い (松山酢)</p> <p>赤 ポイルキャベツ</p> <p>黄 わかどりのからあげ</p> <p>緑 まつやま ずし とうふ じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 25.4g 中 766kcal 31.9g</p>	<p>27日</p> <p>赤 はるキャベツの サラダ</p> <p>黄 パン ポーク ビーンズ</p> <p>緑 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>28日</p> <p>赤 しょうゆドレッシング サラダ</p> <p>黄 もちむぎ ごはん カレーライス (ルー)</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 580kcal 20.1g 中 739kcal 24.2g</p>
---	---	---	---	---	--	--	--	---	---	--	---	---	--	--

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) テンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) たけのこ(愛媛) にんじん(徳島・鹿児島・長崎) ぎょうざ(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/search_menu/index.html
 使用イラスト：株式会社アトム「五訂版食品図鑑」

