

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！

**味のめぐり【神奈川県】**

今月の味のめぐり献立は、『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><b>10日</b></p> <p>しきょうしき <b>始業式</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 26.2g 中 762kcal 32.4g</p>	<p><b>11日</b></p> <p>赤 ホキの トリソース</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 ちゅうか スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 26.2g 中 762kcal 32.4g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>赤 あおなの にびたし</p> <p>黄 もちむぎ ごはん</p> <p>緑 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><b>13日</b></p> <p>赤 ドレッシング サラダ</p> <p>黄 ひめむぎパン</p> <p>緑 ミート スパゲティ</p> <p>カラマンダリン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 26.4g 中 748kcal 32.8g</p>	<p><b>14日</b> とれたて感謝の日…<b>雑煮</b></p> <p>赤 すだちふうみづけ</p> <p>黄 いかのからあげ</p> <p>緑 ごはん</p> <p>いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 577kcal 28.7g 中 736kcal 35.2g</p>
<p><b>17日</b> 味のめぐり…<b>神奈川県</b></p> <p>赤 あまぎづけ</p> <p>黄 ぶたにくの カレーあげ</p> <p>緑 ごはん</p> <p>けんちんじり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 568kcal 25.2g 中 737kcal 32.2g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>赤 カラフル ナムル</p> <p>黄 こくとうパン</p> <p>緑 とうふの ごもくあんかけ</p> <p>だいちかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 29.4g 中 760kcal 37.3g</p>	<p><b>19日</b></p> <p>赤 しそひじきあえ</p> <p>黄 さばのみぞれに</p> <p>緑 ごはん</p> <p>はるキャベツの みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 23.7g 中 757kcal 29.4g</p>	<p><b>20日</b> とれたて感謝の日 …<b>春キャベツのポトフ</b></p> <p>赤 ごさかな</p> <p>黄 コーン サラダ</p> <p>緑 ごはん</p> <p>はるキャベツの ポトフ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 562kcal 18.7g 中 715kcal 22.1g</p>	<p><b>21日</b></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</p> <p>緑 カレーライス (ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 578kcal 19.0g 中 737kcal 22.7g</p>
<p><b>24日</b></p> <p>赤 チーズ</p> <p>黄 ホキの ピリカラフル</p> <p>緑 チキンピラフ</p> <p>やさいたっぷり スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 610kcal 27.0g 中 775kcal 34.0g</p>	<p><b>25日</b></p> <p>赤 こんぶ サラダ</p> <p>黄 こめこパン</p> <p>緑 クリーム シチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 569kcal 26.1g 中 713kcal 32.3g</p>	<p><b>26日</b> 行事食…<b>入学・進級お祝い (松山県)</b></p> <p>赤 ポイルやさい</p> <p>黄 とりにくのからあげ</p> <p>緑 まつやますし</p> <p>とうふじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 623kcal 26.5g 中 787kcal 33.3g</p>	<p><b>27日</b></p> <p>赤 はるキャベツの サラダ</p> <p>黄 きよみタンゴール</p> <p>緑 ごはん</p> <p>ポーク ビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 24.4g 中 769kcal 29.6g</p>	<p><b>28日</b></p> <p>赤 キャベツのおひたし</p> <p>黄 かきあげ</p> <p>緑 ごこまいいり ごはん</p> <p>わかめ うどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 21.6g 中 747kcal 26.6g</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) ごとぼう(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

**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\\_youru/search\\_menu/index.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_youru/search_menu/index.html)

使用イラスト：株式会社アトム「5訂版食品図鑑」

<松山市HP>