

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>しぎょうしき <b>始業式</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 26.8g 中 772kcal 33.6g</p>	<p><b>11日</b></p> <p>赤 ジャム (小・中) ドレッシング サラダ パン ミート スパゲティ</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 606kcal 26.8g 中 772kcal 33.6g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>赤 なつとう あおなの にびたし</p> <p>黄 もちむぎ ごはん じゃがいもの そぼろに</p> <p>緑 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 ホキの トリソース</p> <p>黄 わかめ ごはん ちゅうか スープ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 583kcal 27.8g 中 741kcal 26.5g</p>	<p><b>14日</b> とれたて感謝の日…磯煮</p> <p>赤 すだちふうみづけ いかのからあげ</p> <p>黄 ごはん いそに</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 590kcal 29.6g 中 755kcal 36.6g</p>
<p><b>17日</b> 味のめぐり…神奈川県</p> <p>赤 あまづけ ぶたにくのカレーあげ</p> <p>黄 ごはん けんちんじる</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 578kcal 25.0g 中 749kcal 31.8g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>赤 ごきかな (小・中) カラフル ナムル</p> <p>黄 こくとうパン とうふの ごもくあんかけ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 580kcal 29.0g 中 728kcal 36.1g</p>	<p><b>19日</b></p> <p>赤 しょうゆドレッシング サラダ</p> <p>黄 カラマンダリン (小・中) 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 592kcal 20.3g 中 750kcal 24.4g</p>	<p><b>20日</b> 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 えだまめ ごはん はるキャベツの ポトフ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 561kcal 20.5g 中 727kcal 25.8g</p>	<p><b>21日</b></p> <p>赤 しそひじきあえ</p> <p>黄 さばのみぞれに ごはん はるキャベツの みそじる</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 598kcal 23.8g 中 759kcal 29.5g</p>
<p><b>24日</b></p> <p>赤 チーズ (小・中) ホキの ピリカラフル</p> <p>黄 チキンピラフ やさいたっぷり スープ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 608kcal 27.7g 中 771kcal 34.9g</p>	<p><b>25日</b></p> <p>赤 こんぶ サラダ</p> <p>黄 こめこパン きなこまめ (小・中)</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 603kcal 27.9g 中 754kcal 34.7g</p>	<p><b>26日</b> 行事食…入学・進級お祝い (松山餅)</p> <p>赤 とりにくの からあげ</p> <p>黄 まつやまずし とうふじる</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 607kcal 26.2g 中 767kcal 32.7g</p>	<p><b>27日</b></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 エネルギー たんぱく質 小 616kcal 28.8g 中 766kcal 35.4g</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 ごはん わかめ うどん</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 605kcal 21.5g 中 758kcal 26.5g</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

※ 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>

