

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！

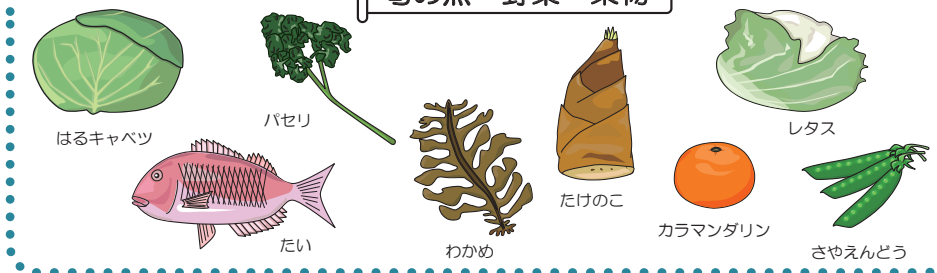


あし かながわけん
味めぐり【神奈川県】

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 610kcal 小 27.7g 中 775kcal 中 34.9g</p>	<p>11日</p> <p>赤 ホキのピリカラフル</p> <p>黄 チキンピラフ</p> <p>緑 やさいたっぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 610kcal 小 27.7g 中 775kcal 中 34.9g</p>	<p>12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</p> <p>緑 はるキャベツのポトフ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 568kcal 小 23.6g 中 712kcal 中 29.1g</p>	<p>13日 味めぐり…神奈川県</p> <p>赤 あますつけ</p> <p>黄 ごはん</p> <p>緑 けんちんじり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 577kcal 小 24.6g 中 748kcal 中 31.3g</p>	<p>14日</p> <p>赤 カラフルナムル</p> <p>黄 ごはん</p> <p>緑 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 小 26.2g 中 718kcal 中 33.0g</p>	<p>15日</p> <p>赤 とうふ</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 小 22.1g 中 757kcal 中 26.6g</p>	<p>16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</p> <p>緑 カレーライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 小 22.1g 中 757kcal 中 26.6g</p>	<p>17日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 小 29.3g 中 747kcal 中 36.2g</p>	<p>18日 とれたて感謝の日…磯煮</p> <p>赤 すだちらうみつけ</p> <p>黄 ごはん</p> <p>緑 いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 小 26.5g 中 725kcal 中 32.9g</p>	<p>19日</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 575kcal 小 21.1g 中 729kcal 中 25.7g</p>	<p>20日</p> <p>赤 キャベツのおひたし</p> <p>黄 ごこまいり</p> <p>緑 わかめうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 575kcal 小 21.1g 中 729kcal 中 25.7g</p>	<p>21日</p> <p>赤 ホキのチリソース</p> <p>黄 ごはん</p> <p>緑 ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 575kcal 小 21.1g 中 729kcal 中 25.7g</p>	<p>22日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 小 24.2g 中 772kcal 中 33.6g</p>	<p>23日</p> <p>赤 あおなのにびたし</p> <p>黄 もちむぎごはん</p> <p>緑 じゃがいものそばろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 小 24.2g 中 772kcal 中 33.6g</p>	<p>24日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 小 25.6g 中 776kcal 中 31.4g</p>	<p>25日 行事食…入学・進級祝い(松山餅)</p> <p>赤 とりにくのからあげ</p> <p>黄 まつやますし</p> <p>緑 とうふじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 小 25.6g 中 776kcal 中 31.4g</p>	<p>26日</p> <p>赤 ドレッシングサラダ</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 ミートスパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 小 27.1g 中 750kcal 中 33.7g</p>	<p>27日</p> <p>赤 しそひじきあえ</p> <p>黄 ごはん</p> <p>緑 さばのみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 小 24.8g 中 770kcal 中 30.8g</p>	<p>28日</p> <p>赤 はるキャベツのサラダ</p> <p>黄 こくとうパン</p> <p>緑 ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 小 28.2g 中 768kcal 中 34.6g</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
 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_ryouri/search_menu/index.html
 使用イラスト：株式会社アトム「5訂版食品図鑑」

