

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>10日</p> <p>しぎょうしき 始業式</p>	<p>11日</p> <p>いちごジャム ホキのネリソース パン ちゅうかスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 753kcal</td><td>31.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	25.6g	中 753kcal	31.6g	<p>12日</p> <p>なっとう キャベツのおひたし もちむぎごはん じゃがいものそば</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 580kcal</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>中 776kcal</td><td>32.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 580kcal	22.6g	中 776kcal	32.2g	<p>13日</p> <p>ドレッシングサラダ ひめむぎパン ミートスパゲティ カラマンダリン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 605kcal</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>中 770kcal</td><td>34.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	27.7g	中 770kcal	34.5g	<p>14日</p> <p>とれたて感謝の日…磯煮 すだちふうみづけ いかのからあげ ごはん いそに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 582kcal</td><td>29.8g</td></tr> <tr><td>中 744kcal</td><td>36.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 582kcal	29.8g	中 744kcal	36.7g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 606kcal	25.6g																																	
中 753kcal	31.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 580kcal	22.6g																																	
中 776kcal	32.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 605kcal	27.7g																																	
中 770kcal	34.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 582kcal	29.8g																																	
中 744kcal	36.7g																																	
<p>17日</p> <p>いそあえ ぶたにくのカラーあげ ごはん けんちんじり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 571kcal</td><td>26.0g</td></tr> <tr><td>中 730kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 571kcal	26.0g	中 730kcal	32.1g	<p>18日</p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ ことうパン あやあげとぶたにくのいためもの</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 619kcal</td><td>30.2g</td></tr> <tr><td>中 780kcal</td><td>37.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 619kcal	30.2g	中 780kcal	37.3g	<p>19日</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ もちむぎごはん カレーライス(ルー)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 578kcal</td><td>20.4g</td></tr> <tr><td>中 736kcal</td><td>24.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	20.4g	中 736kcal	24.6g	<p>20日</p> <p>とれたて感謝の日…春キャベツのポトフ パン はるキャベツのポトフ だいちかりんとう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 587kcal</td><td>26.5g</td></tr> <tr><td>中 734kcal</td><td>32.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	26.5g	中 734kcal	32.5g	<p>21日</p> <p>あまずつけ さばのみぞれに ごはん はるキャベツのみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 558kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 723kcal</td><td>29.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 558kcal	23.6g	中 723kcal	29.5g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 571kcal	26.0g																																	
中 730kcal	32.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 619kcal	30.2g																																	
中 780kcal	37.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 578kcal	20.4g																																	
中 736kcal	24.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 587kcal	26.5g																																	
中 734kcal	32.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 558kcal	23.6g																																	
中 723kcal	29.5g																																	
<p>24日</p> <p>チーズ(中学校のみ) ホキのピリカラフル チキンピラフ やさいたつぶりスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 588kcal</td><td>25.7g</td></tr> <tr><td>中 777kcal</td><td>34.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 588kcal	25.7g	中 777kcal	34.1g	<p>25日</p> <p>こんぶサラダ こめこパン クリームシチュー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 597kcal</td><td>27.9g</td></tr> <tr><td>中 748kcal</td><td>34.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	27.9g	中 748kcal	34.8g	<p>26日</p> <p>行事食…入学・進級お祝い(松山餅) とりにくのからあげ まつやまずし とうふじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 560kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 713kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 560kcal	25.9g	中 713kcal	31.9g	<p>27日</p> <p>はるキャベツのサラダ パン ポークビーンズ きよみタンゴール</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 616kcal</td><td>29.0g</td></tr> <tr><td>中 772kcal</td><td>35.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 616kcal	29.0g	中 772kcal	35.9g	<p>28日</p> <p>こまつなのおひたし かきあげ こくまいりごはん わかめうどん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>23.3g</td></tr> <tr><td>中 768kcal</td><td>28.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	23.3g	中 768kcal	28.7g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 588kcal	25.7g																																	
中 777kcal	34.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 597kcal	27.9g																																	
中 748kcal	34.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 560kcal	25.9g																																	
中 713kcal	31.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 616kcal	29.0g																																	
中 772kcal	35.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 611kcal	23.3g																																	
中 768kcal	28.7g																																	

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) 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](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>