

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 やまい くだもの  
**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><b>11日</b></p> <p>赤 キャベツのおひたし 黄 ちくわのいそべあげ 緑 ごくまいりごはん、わかめうどん</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 573kcal</td><td>21.2g</td></tr> <tr><td>中 716kcal</td><td>26.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	21.2g	中 716kcal	26.0g	<p><b>12日</b></p> <p>赤 ホキのチリソース 黄 いちごジャム 緑 パン、ちゅうかスープ</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 607kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>31.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	25.6g	中 754kcal	31.6g	<p><b>13日</b></p> <p>赤 (中)なつとう 黄 あおなのにびたし 緑 ごはん、じゃがいものそばろに</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 572kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 774kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 572kcal	24.0g	中 774kcal	33.3g	<p><b>14日</b></p> <p>赤 ほうろくのサラダ 黄 ひめむぎパン、ポークビーンズ 緑 カラマンダリン</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 610kcal</td><td>28.1g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>34.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 610kcal	28.1g	中 758kcal	34.4g	<p><b>17日</b></p> <p>赤 チーズ、ホキのピリカラフル 黄 チキンピラフ、やさいたつぶりスープ 緑 えだまめ、たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 614kcal</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>中 780kcal</td><td>34.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	27.7g	中 780kcal	34.9g	<p><b>18日</b> とれたて感謝の日…磯煮(ひじき)</p> <p>赤 すだちふうみづけ 黄 いかのからあげ 緑 ごはん、いそに</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 585kcal</td><td>29.5g</td></tr> <tr><td>中 747kcal</td><td>36.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 585kcal	29.5g	中 747kcal	36.4g	<p><b>19日</b></p> <p>赤 カラフルナムル 黄 ござかな 緑 ごはん、とうふのごもくあんかけ</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 563kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 712kcal</td><td>31.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 563kcal	26.1g	中 712kcal	31.6g	<p><b>20日</b></p> <p>赤 いそあえ 黄 さばのみぞれに 緑 もちむぎごはん、はるキャベツのみそしる</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 559kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 722kcal</td><td>29.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 559kcal	23.6g	中 722kcal	29.4g	<p><b>21日</b> とれたて感謝の日…春キャベツのポトフ</p> <p>赤 ポークウインナー、だいたず 黄 パン、じゃがいも、さとう、あぶら、くらざとう 緑 はるキャベツのポトフ、セロリ、コーン</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 568kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 712kcal</td><td>29.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 568kcal	23.6g	中 712kcal	29.1g	<p><b>24日</b></p> <p>赤 ポイルやさい 黄 ぶたにくとポテトのオープンやき 緑 ごはん、ビーフじる</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 558kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 724kcal</td><td>29.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 558kcal	24.0g	中 724kcal	29.5g	<p><b>25日</b> 行事食…入学・進級お祝い(松山餅)</p> <p>赤 ぶたにく、とうふ、わかめ 黄 じゃがいも、ごまあぶら、ピーマン、さとう、あぶら 緑 しいたけ、たけのこ、にんじん、ねぎ、しょうが、チンゲンサイ、キャベツ</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 765kcal</td><td>32.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	25.9g	中 765kcal	32.4g	<p><b>26日</b></p> <p>赤 しょうゆドレッシング、サラダ 黄 もちむぎごはん、カレーライス(ルー) 緑 しょうゆ、たまねぎ、えのきたけ</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 585kcal</td><td>20.2g</td></tr> <tr><td>中 745kcal</td><td>24.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 585kcal	20.2g	中 745kcal	24.4g	<p><b>27日</b> 味めぐり…神奈川県</p> <p>赤 あまぎづけ 黄 たいのてりやき 緑 ごはん、けんちんじる</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 576kcal</td><td>26.8g</td></tr> <tr><td>中 721kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	26.8g	中 721kcal	32.9g	<p><b>28日</b></p> <p>赤 ドレッシング、サラダ 黄 こくとうパン、ミートスパゲティ 緑 きよみタンゴール</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 786kcal</td><td>33.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	27.0g	中 786kcal	33.7g
エネルギー	たんぱく質																																																																																																	
小 573kcal	21.2g																																																																																																	
中 716kcal	26.0g																																																																																																	
エネルギー	たんぱく質																																																																																																	
小 607kcal	25.6g																																																																																																	
中 754kcal	31.6g																																																																																																	
エネルギー	たんぱく質																																																																																																	
小 572kcal	24.0g																																																																																																	
中 774kcal	33.3g																																																																																																	
エネルギー	たんぱく質																																																																																																	
小 610kcal	28.1g																																																																																																	
中 758kcal	34.4g																																																																																																	
エネルギー	たんぱく質																																																																																																	
小 614kcal	27.7g																																																																																																	
中 780kcal	34.9g																																																																																																	
エネルギー	たんぱく質																																																																																																	
小 585kcal	29.5g																																																																																																	
中 747kcal	36.4g																																																																																																	
エネルギー	たんぱく質																																																																																																	
小 563kcal	26.1g																																																																																																	
中 712kcal	31.6g																																																																																																	
エネルギー	たんぱく質																																																																																																	
小 559kcal	23.6g																																																																																																	
中 722kcal	29.4g																																																																																																	
エネルギー	たんぱく質																																																																																																	
小 568kcal	23.6g																																																																																																	
中 712kcal	29.1g																																																																																																	
エネルギー	たんぱく質																																																																																																	
小 558kcal	24.0g																																																																																																	
中 724kcal	29.5g																																																																																																	
エネルギー	たんぱく質																																																																																																	
小 606kcal	25.9g																																																																																																	
中 765kcal	32.4g																																																																																																	
エネルギー	たんぱく質																																																																																																	
小 585kcal	20.2g																																																																																																	
中 745kcal	24.4g																																																																																																	
エネルギー	たんぱく質																																																																																																	
小 576kcal	26.8g																																																																																																	
中 721kcal	32.9g																																																																																																	
エネルギー	たんぱく質																																																																																																	
小 615kcal	27.0g																																																																																																	
中 786kcal	33.7g																																																																																																	

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

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/search\\_menu/index.html](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「5訂版食品図鑑」

<松山市HP>