

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。

旬の魚・野菜・果物

<p>10日</p> <p>始業式</p>	<p>11日</p> <p>（小）チーズ はるキャベツのサラダ パン ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 30.6g 中 746kcal 35.2g</p>	<p>ぎゅうにゅう だいず (小) チーズ ぶたにく ポークウインナー</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 565kcal 21.3g 中 719kcal 26.3g</p>	<p>12日</p> <p>キャベツのおひたし かきあげ こくまいりごはん わかめうどん</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 565kcal 21.3g 中 719kcal 26.3g</p>	<p>ぎゅうにゅう わかめ とりにく にぼし かまぼこ えび こめ みどりまい はだかむぎ うどん もちむぎ こむぎこ くるまい でんぶん あかまい あぶら</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 21.3g 中 737kcal 25.8g</p>	<p>13日</p> <p>カラマンダリン ホキのチリソース ごはん ちゅうかスープ</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 21.3g 中 737kcal 25.8g</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく ホキ だいず こめ あぶら はるさめ じゃがいも でんぶん じゃがいも さとう</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 554kcal 23.1g 中 717kcal 29.1g</p>	<p>14日</p> <p>すのもの さばのみぞれに ごはん はるキャベツのみそ汁</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 554kcal 23.1g 中 717kcal 29.1g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ あけ とうふ わかめ さば こめ じゃがいも でんぶん さとう</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 554kcal 23.1g 中 717kcal 29.1g</p>	
<p>17日 味めぐり…神奈川県</p> <p>あまぎづけ ぶたにくのカレーあげ ごはん けんちんじる</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 578kcal 25.2g 中 751kcal 32.1g</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ ぶたにく こめ でんぶん さとう あぶら こんやく こまあぶら こむぎこ ごぼう にんじん ねぎ きゅうり キャベツ</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 580kcal 28.8g 中 727kcal 35.9g</p>	<p>18日</p> <p>カラフルナムル こくとうパン とうふのこもくあんかけ</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 580kcal 28.8g 中 727kcal 35.9g</p>	<p>ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく にぼし パン ごまあぶら くろざとう あぶら さとう でんぶん レタス コーン たまねぎ きゅうり しょうが きくらげ</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 21.0g 中 754kcal 25.5g</p>	<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> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 21.0g 中 754kcal 25.5g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こめ さとう もちむぎ くろざとう あぶら じゃがいも にんにく えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 550kcal 20.1g 中 733kcal 26.4g</p>	<p>20日 どれたて感謝の日…春キャベツのポトフ</p> <p>(中) チーズ コーン サラダ わかめ はるキャベツのポトフ</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 550kcal 20.1g 中 733kcal 26.4g</p>	<p>ぎゅうにゅう ポークウインナー わかめ (中) チーズ こめ でんぶん じゃがいも さとう あぶら くろざとう パセリ コーン セロリ はくさい キャベツ にんじん たまねぎ だいこん こまつな</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 634kcal 30.2g 中 797kcal 37.2g</p>	<p>21日 どれたて感謝の日…磯煮</p> <p>すだちふうみづけ いかのからあげ ごはん いそに</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 634kcal 30.2g 中 797kcal 37.2g</p>	<p>ぎゅうにゅう ひらてん だいず あけ とりにく いか こめ こむぎこ あぶら さとう こんやく でんぶん にんじん さやいんげん キャベツ すだち きゅうり</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 634kcal 30.2g 中 797kcal 37.2g</p>
<p>24日</p> <p>ホキのピリカラフル チキンピラフ やさいたっぷりスープ</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 577kcal 25.7g 中 743kcal 32.9g</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ホキ こめ じゃがいも あぶら いんげんまめ でんぶん さとう えだまめ ピーマン たまねぎ コーン にんじん パセリ たまねぎ きゅうり エリンギ キャベツ にんにく</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 28.3g 中 760kcal 35.2g</p>	<p>25日</p> <p>こんぶサラダ こめパン クリームシチュー だいずかりんとう</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 28.3g 中 760kcal 35.2g</p>	<p>ぎゅうにゅう とうふ だいず とりにく こめ こめパン くろざとう あぶら でんぶん じゃがいも さとう ごまあぶら エリンギ えだまめ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 26.4g 中 775kcal 33.0g</p>	<p>26日 行事食…入学・進級お祝い(松山酢)</p> <p>おひたし わかどりのからあげ まつやまずし とうふじる</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 26.4g 中 775kcal 33.0g</p>	<p>ぎゅうにゅう たい とうふ かまぼこ とりにく わかめ こめ でんぶん あぶら さとう たけのこ ねぎ しいたけ しょうが さやいんげん ごぼう チンゲンサイ はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 26.4g 中 759kcal 33.0g</p>	<p>27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 きよみタンゴール</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 26.4g 中 759kcal 33.0g</p>	<p>ぎゅうにゅう だいず ぶたにく パン スパゲティ あぶら さとう マッシュルーム にんじん たまねぎ レモン きゅうり キャベツ きよみタンゴール</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 558kcal 22.0g 中 733kcal 29.8g</p>	<p>28日</p> <p>(中) なつとう いそあえ もちむぎごはん じゃがいものうまに</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 558kcal 22.0g 中 733kcal 29.8g</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく ひらてん つくだに (中) なつとう こめ じゃがいも もちむぎ さとう こんやく あぶら さやいんげん にんじん はくさい こまつな</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 558kcal 22.0g 中 733kcal 29.8g</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・愛知) 昆布(北海道) ひじき(松山) たまねぎ(松山) 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
 どれたて感謝の日…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。