

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>ホキのヒリカラフル チキンピラフ やさいたつぶりスープ</p> <p>赤 ホキ 黄 じゃがいも あぶら いんげんまめ でんぶ さとう えだまめ ピーマン たまねぎ コーン にんじん きょうねぎ セロリ エリンギ キャベツ にんにく</p> <p>緑 たんぱく質 エネルギー 小 577kcal 25.7g 中 742kcal 32.9g</p>	<p>12日</p> <p>とれたて感謝の日 …春キャベツのポトフ</p> <p>赤 コーン 黄 ジャム パン はるキャベツのポトフ だいずかりんとう</p> <p>緑 たんぱく質 エネルギー 小 593kcal 23.6g 中 742kcal 29.2g</p>	<p>13日</p> <p>味のめぐり…神奈川県 あまづつけ ごはん けんちんじり</p> <p>赤 ポークウインナー 黄 だいず パン じゃがいも いちごジャム さとう あぶら くるごとう パセリ コーン セロリ キャベツ にんじん たまねぎ だいこん こまつな</p> <p>緑 たんぱく質 エネルギー 小 577kcal 24.9g 中 749kcal 31.8g</p>	<p>14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</p> <p>赤 とりにく 黄 じゃがいも でんぶ さとう こんにゃく こまあぶら こむぎこ ごぼう にんじん ねぎ きゅうり だいこん</p> <p>緑 たんぱく質 エネルギー 小 590kcal 26.4g 中 752kcal 32.9g</p>	<p>17日</p> <p>きよみタンゴール ホキのネリソース ごはん ちゅうかスープ</p> <p>赤 とりにく 黄 ホキ ごまあぶら はるさめ でんぶ さとう もやし きょうねぎ ねぎ にんにく にんじん キャベツ すだち きゅうり</p> <p>緑 たんぱく質 エネルギー 小 594kcal 24.8g 中 757kcal 30.6g</p>	<p>18日</p> <p>とれたて感謝の日…磯煮 すだちふうみづけ ごはん いそに</p> <p>赤 とりにく 黄 だいず ひじき いか こむぎこ あぶら さとう こんにゃく でんぶ にんじん さいいんげん キャベツ すだち きゅうり</p> <p>緑 たんぱく質 エネルギー 小 585kcal 29.5g 中 747kcal 36.4g</p>	<p>19日</p> <p>ござかな こめこパン クリームシチュー</p> <p>赤 とりにく 黄 こめこパン でんぶ あぶら 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>緑 たんぱく質 エネルギー 小 587kcal 27.9g 中 729kcal 34.0g</p>	<p>20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 とりにく 黄 わかめ にぼし かまぼこ えび こめ うどん はだかむぎ じゃがいも こむぎこ くらまい あかまい みどりまい にんじん しいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ</p> <p>緑 たんぱく質 エネルギー 小 608kcal 22.7g 中 761kcal 27.2g</p>	<p>21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 とりにく 黄 じゃがいも さとう あぶら 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>緑 たんぱく質 エネルギー 小 580kcal 20.1g 中 739kcal 24.2g</p>	<p>24日</p> <p>(中)なっとう あおなのこびたし もちむぎごはん じゃがいものそばろに</p> <p>赤 とりにく 黄 あげ 豆腐 わかめ こめ じゃがいも でんぶ さとう さいいんげん にんじん たまねぎ こまつな キャベツ えのきたけ</p> <p>緑 たんぱく質 エネルギー 小 580kcal 25.4g 中 772kcal 33.6g</p>	<p>25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> <p>赤 とりにく 黄 わかめ こめ でんぶ あぶら さとう たけのこ ねぎ しいたけ しょうが さいいんげん ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ</p> <p>緑 たんぱく質 エネルギー 小 616kcal 27.1g 中 778kcal 34.0g</p>	<p>26日</p> <p>はるキャベツのサラダ ヨーグルト パン ポークビーンズ</p> <p>赤 とりにく 黄 ヨーグルト はるキャベツのサラダ パン ポークビーンズ</p> <p>緑 たんぱく質 エネルギー 小 650kcal 31.1g 中 800kcal 37.7g</p>	<p>27日</p> <p>しそひじきあえ さばのみぞれ ごはん はるキャベツのみそしる</p> <p>赤 とりにく 黄 さば ひじき こめ でんぶ さとう ねぎ えのきたけ キャベツ だいこん はくさい こまつな にんじん</p> <p>緑 たんぱく質 エネルギー 小 596kcal 23.7g 中 757kcal 29.3g</p>	<p>28日</p> <p>チーズナムル さけわかめごはん とうふのこもくあんかけ</p> <p>赤 とりにく 黄 さけ わかめ チーズ こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶ もやし コーン たまねぎ きゅうり しょうが きくらげ チンゲンサイ にんじん たけのこ きりぼしだいこん</p> <p>緑 たんぱく質 エネルギー 小 568kcal 24.7g 中 721kcal 30.5g</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) じゃがいも(北海道・鹿児島・長崎) こまつな(愛媛) チンゲン菜(徳島) たけのこ(愛媛) にんじん(徳島) とうふ(岡山) 宮崎・青森・熊本・北海道) 白菜(長崎) ねぎ(熊本) 大分・徳島) えのきたけ(愛媛) エリンギ(香川) 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)

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

※ (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>