

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』のけんちん汁です。
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

10日
はる 春キャベツについて

はる春キャベツは、秋頃種をまき4月～6月に収穫します。形は丸い球形で内部は黄緑色をしています。葉はふわっとして巻きがゆるく、柔らかくみずみずしいのが特徴です。

11日 とれたて感謝の日
…春キャベツのポトフ

エネルギー	たんぱく質
小 594kcal	23.6g
中 738kcal	29.1g

ぎゅうにゅう
ポークウインナー
だいた

パン
じゃがいも
さとう
くるざとう
いちごジャム

パセリ
セロリ
キャベツ
にんじん
たまねぎ
だいこん
こまつな

エネルギー	たんぱく質
小 614kcal	27.7g
中 780kcal	34.9g

12日

チーズ
ホキの
ピリカラフル

チキンピラフ
やさいたつぷり
スープ

エネルギー	たんぱく質
小 614kcal	27.7g
中 780kcal	34.9g

ぎゅうにゅう
とりにく
チーズ
ベーコン
ホキ

こめ
あぶら
いんげんまめ
でんぶん
さとう

えだまめ
たまねぎ
にんじん
セロリ
エリンギ
キャベツ
かぼちゃ

ピーマン
コーン
きょうねぎ
にんにく

エネルギー	たんぱく質
小 590kcal	26.4g
中 749kcal	32.8g

13日

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

エネルギー	たんぱく質
小 590kcal	26.4g
中 749kcal	32.8g

ぎゅうにゅう
だいた
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
カラマンダリン

エネルギー	たんぱく質
小 585kcal	29.5g
中 747kcal	36.4g

14日 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

エネルギー	たんぱく質
小 585kcal	29.5g
中 747kcal	36.4g

ぎゅうにゅう
ひらてん
あげ
とりにく
こめ
あぶら
さとう
こんにやく
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

だいず
ひじき
いか
こむぎこ

エネルギー	たんぱく質
小 585kcal	29.5g
中 747kcal	36.4g

17日 味めぐり…神奈川県

あまずづけ
ぶたにくのカレーあげ

ごはん
けんちんじる

エネルギー	たんぱく質
小 577kcal	24.9g
中 749kcal	31.8g

ぎゅうにゅう
とりにく
やきどふ
ぶたにく

こめ
あぶら
でんぶん
さとう
こんにやく
こまあぶら
こむぎこ
こぼろ
にんじん
ねぎ
きゅうり
だいこん

エネルギー	たんぱく質
小 577kcal	24.9g
中 749kcal	31.8g

18日

はるキャベツの
サラダ

こくとうパン
ポーク
ピーンズ

きよみタンゴール

エネルギー	たんぱく質
小 635kcal	28.9g
中 796kcal	35.8g

ぎゅうにゅう
とりにく
ベーコン
だいた
ぶたにく

パン
こんにやく
あぶら
くるざとう
じゃがいも
さとう
たまねぎ
にんじん
にんにく
こまつな
キャベツ
きゅうり
きよみタンゴール

あおなの
にびたし

もちむぎ
ごはん
じゃがいもの
そぼろに

エネルギー	たんぱく質
小 571kcal	24.2g
中 772kcal	33.6g

19日

(中)なつとう
あおなの
にびたし

もちむぎ
ごはん
じゃがいもの
そぼろに

エネルギー	たんぱく質
小 571kcal	24.2g
中 772kcal	33.6g

ぎゅうにゅう
ぶたにく
ぶたにく
あげどうふ
(中)なつとう

こめ
じゃがいも
もちむぎ
さとう
でんぶん
あぶら
さやいんげん
にんじん
たまねぎ
こまつな
キャベツ
えのきたけ

じゃがいも

エネルギー	たんぱく質
小 600kcal	25.2g
中 750kcal	30.9g

20日

ごさかな
カラフル
ナムル

ごはん
ごもくあんかけ

エネルギー	たんぱく質
小 600kcal	25.2g
中 750kcal	30.9g

ぎゅうにゅう
とうふ
ぶたにく
にぼし

こめ
でんぶん
あぶら
さとう
ごまあぶら
ごやし
たまねぎ
しょうが
チンゲンサイ
にんじん
たけのこ
きりぼしだいこん

コーン
きゅうり
きくらげ

エネルギー	たんぱく質
小 558kcal	23.3g
中 723kcal	29.1g

21日

しそひじきあえ
さばのみぞれに

ごはん
はるキャベツの
みそじる

エネルギー	たんぱく質
小 558kcal	23.3g
中 723kcal	29.1g

ぎゅうにゅう
みそ
あげ
とうふ
こめ
じゃがいも
でんぶん
さとう
ねぎ
キャベツ
だいこん
はいさい
こまつな
にんじん

さば
ひじき

エネルギー	たんぱく質
小 558kcal	23.3g
中 723kcal	29.1g

24日

ホキの
天ソース

ごはん
ちゅうか
スープ

エネルギー	たんぱく質
小 575kcal	21.1g
中 729kcal	25.7g

ぎゅうにゅう
とりにく
ホキ
ぶたにく
だいた

こめ
あぶら
ごまあぶら
でんぶん
さとう
じゃがいも
もやし
ねぎ
にんじん
たけのこ
しょうが
たまねぎ
にんにく

あぶら
はるさめ
きょうねぎ

エネルギー	たんぱく質
小 575kcal	21.1g
中 729kcal	25.7g

25日

こんぶ
サラダ

こめこパン
クリーム
シチュー

エネルギー	たんぱく質
小 571kcal	25.7g
中 713kcal	31.8g

ぎゅうにゅう
とうにゅう
とりにく
わかめ

こめこパン
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

からあげ

まつやまずし
とうふじる

エネルギー	たんぱく質
小 606kcal	25.9g
中 765kcal	32.4g

26日 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

エネルギー	たんぱく質
小 606kcal	25.9g
中 765kcal	32.4g

ぎゅうにゅう
たい
かまぼこ
わかめ

こめ
でんぶん
あぶら
さとう
たけのこ
しいたけ
さやいんげん
こぼろ
にんじん
たまねぎ
えのきたけ

とうふ
とりにく

ねぎ
しょうが

エネルギー	たんぱく質
小 580kcal	20.1g
中 739kcal	24.2g

27日

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)

エネルギー	たんぱく質
小 580kcal	20.1g
中 739kcal	24.2g

ぎゅうにゅう
ぶたにく
わかめ

こめ
もちむぎ
くるざとう
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

さとう

エネルギー	たんぱく質
小 607kcal	21.5g
中 761kcal	26.5g

28日

キャベツのおひたし
かきあげ

ごこく
ごはん
わかめ
うどん

エネルギー	たんぱく質
小 607kcal	21.5g
中 761kcal	26.5g

ぎゅうにゅう
わかめ
あげ
かまぼこ
こめ
はだかむぎ
もちむぎ
くるまい
あかまい
にんじん
しいたけ
ねぎ
かぼちゃ
たまねぎ
キャベツ

とりにく
にぼし
えび
みどりまい
うどん
こむぎこ
でんぶん
あぶら

エネルギー	たんぱく質
小 607kcal	21.5g
中 761kcal	26.5g

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・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。

松山市の学校給食のホームページ… <http://www.city.matsuyama.edu.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>
出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_youru/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>