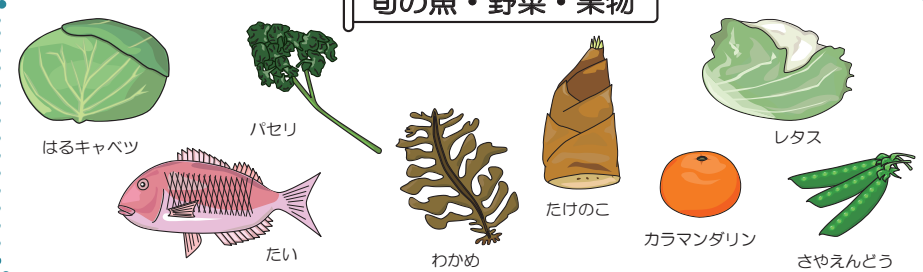


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級 おめでとうございます！  あじ かな がわけん 味めぐり【神奈川県】 こんげつ あじ こんだて 今月の味めぐり献立は、『神奈川県』です。 神奈川県の郷土料理である『けんちん汁』は、大根やにんじんなどの野菜を油で炒めてから、だし汁を加え煮込む料理です。 中国の精進料理である「けんちゃん」が日本語になったという説や、鎌倉の建長寺で作られる「建長汁」が「けんちん汁」と呼ばれるようになったという説があります。  しゅん さかな や さい くだ もの 旬の魚・野菜・果物 				
10日	11日	12日	13日	14日
し きょう しき 始業式	赤 チーズ ホキのピリカラフル チキンピラフ やさいたっぶりスープ エネルギー たんぱく質 小 610kcal 小 27.7g 中 775kcal 中 34.9g	赤 とりにく チーズ 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 にんじん コーン セロリ きょうねぎ エリンギ キャベツ たまねぎ 地産地消 にんにく エネルギー たんぱく質 小 568kcal 小 23.6g 中 712kcal 中 29.1g	赤 ぎゅうにゅう ポークウィンナー だいず パン じゃがいも さとう でんぶん あぶら さとう こまあぶら でんぶん パセリ コーン セロリ キャベツ にんじん たまねぎ 地産地消 だいこん こまつな エネルギー たんぱく質 小 577kcal 小 24.6g 中 748kcal 中 31.3g	赤 ぎゅうにゅう とりにく ふたにく ふたにく こめ さとう あぶら こんにゃく こまあぶら でんぶん こぼろ にんじん ねぎ きゅうり だいこん カラフルナムル ごはん とうふの ごもくあんかけ エネルギー たんぱく質 小 559kcal 小 26.2g 中 718kcal 中 33.0g
17日	18日	19日	20日	21日
赤 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 (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 592kcal 小 22.1g 中 757kcal 中 26.6g	赤 ぎゅうにゅう ふたにく 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 地産地消 キャベツ こまつな すだちふうみつけ いかのからあげ いそに エネルギー たんぱく質 小 585kcal 小 29.3g 中 747kcal 中 36.2g	赤 ぎゅうにゅう ひらてん だいず あげ ひじき とりにく いか こめ あぶら さとう こんにゃく 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 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 581kcal 小 26.5g 中 725kcal 中 32.9g	赤 ぎゅうにゅう とりにゅう とりにく こんぶ こめこパン あぶら じゃがいも さとう こまあぶら エリンギ えだまめ にんじん たまねぎ 地産地消 きゅうり キャベツ キャベツのおひたし かきあげ ごこまいり ごはん わかめうどん エネルギー たんぱく質 小 575kcal 小 21.1g 中 729kcal 中 25.7g	赤 ぎゅうにゅう わかめ とりにく あげ かまぼこ えび こめ はだかむぎ もちむぎ くろまい でんぶん あぶら あかまい みどりまい じゃがいも にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ 地産地消 キャベツ ホキの チリソース ごはん ちゅうか スープ エネルギー たんぱく質 小 575kcal 小 21.1g 中 729kcal 中 25.7g
24日	25日	26日	27日	28日
赤 (中)なっとう 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 小 24.2g 中 772kcal 中 33.6g	赤 ぎゅうにゅう ふたにく あげとうふ (中)なっとう 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 地産地消 こまつな キャベツ えのきたけ とりにくの からあげ まつやますし とうふじる エネルギー たんぱく質 小 608kcal 小 25.6g 中 776kcal 中 31.4g	赤 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 こぼろ にんじん たまねぎ 地産地消 えのきたけ ドレッシング サラダ 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 591kcal 小 27.1g 中 750kcal 中 33.7g	赤 ぎゅうにゅう だいず ふたにく 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 地産地消 レモン きゅうり キャベツ カラマンダリン しそひじきあえ さばのみぞれに ごはん はるキャベツ のみそしる エネルギー たんぱく質 小 606kcal 小 24.8g 中 770kcal 中 30.8g	赤 ぎゅうにゅう みそ さば あげ ひじき とうふ ふたにく こめ でんぶん 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 はるキャベツ のサラダ こくとうパン ポーク ビーンズ エネルギー たんぱく質 小 627kcal 小 28.2g 中 768kcal 中 34.6g

松山市学校給食の
今日の主な食品の予定産地

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
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.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>

出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/index.html
使用イラスト：株式会社アトム「五訂版食品図鑑」

