

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p>ご入学・ご進級 おめでとうございます</p> <p>味めぐり【山口県】</p> <p>『けんちょう』は、主に豆腐とだいこん、にんじんなどを煮た家庭料理です。大きな鍋で大量に作り、何日もかけて食べるので、煮るたびに味がしみ込んでおいしくなります。甘辛くて濃いめの味付けに仕上げられているので、ごはんが進む料理です。</p> <p>「けんちょう」によく似た料理で神奈川県「建長汁」があります。「建長汁」は、建長寺の僧侶が野菜くずを無駄にしないように汁物にして食べたのがはじまりです。この汁物が、各地に伝わり山口県では「けんちょう」として親しまれ、煮物として食べられるようになったと考えられています。</p> 			<p>9日 とれたて感謝の日…煮煮</p> <p>こまつなのおひたし ホキのあられあげ</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.4kcal 30.0g 中 80.8kcal 37.3g</p>	<p>10日</p> <p>ジャム だいこん サラダ</p> <p>パン はるキャベツのポトフ きなこめめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.1kcal 25.5g 中 74.1kcal 31.2g</p>	<p>パン いちごジャム</p> <p>じゃがいも あぶら さとう くらぎとう</p> <p>ぎゅうにゅう とりにつく ポークウインナー だいず きなこ</p> <p>にんじん キャベツ セロリ パセリ たまねぎ だいこん きゅうり</p>
<p>13日 味めぐり…山口県</p> <p>チキンチキン ごぼう</p> <p>たけのこごはん けんちょう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.0kcal 28.6g 中 81.1kcal 34.8g</p>	<p>14日 とれたて感謝の日…春キャベツのみそ汁</p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>さんしよくあげ</p> <p>ごはん はるキャベツのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.4kcal 21.0g 中 76.7kcal 25.3g</p>	<p>15日</p> <p>しょうゆ ドレッシング サラダ</p> <p>こめこパン</p> <p>きよみタンゴール</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.4kcal 27.7g 中 77.1kcal 35.6g</p>	<p>16日</p> <p>ごさかな サラダ</p> <p>ごはん あつあげのちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 58.9kcal 26.3g 中 74.6kcal 32.0g</p>	<p>17日</p> <p>みかん ドレッシング サラダ</p> <p>パン クリーム スープ</p> <p>「りょう」でくぼる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.5kcal 27.6g 中 76.8kcal 34.4g</p>	
<p>20日</p> <p>ごぼう サラダ</p> <p>ごはん じゃがいものそばろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 56.8kcal 20.1g 中 75.6kcal 27.8g</p>	<p>21日 旬…春キャベツのサラダ</p> <p>はるキャベツのサラダ</p> <p>チーズ</p> <p>もちむぎごはん カレーライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.4kcal 22.4g 中 80.1kcal 26.7g</p>	<p>22日</p> <p>とりにくと マカロニの トマトソースに</p> <p>ひじきめし</p> <p>やさいたつぶり スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 58.5kcal 26.2g 中 74.1kcal 32.8g</p>	<p>23日 旬…えんどうごはん</p> <p>さんしよくあえ</p> <p>ホキのからあげ</p> <p>えんどうごはん だんごじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 57.3kcal 24.7g 中 72.8kcal 30.5g</p>	<p>24日</p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ</p> <p>パン とうふの ごもかんかけ</p> <p>こにほしのいそかあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 58.6kcal 30.2g 中 73.0kcal 37.5g</p>	
<p>27日</p> <p>コーン サラダ</p> <p>カラマンダリン</p> <p>ごはん ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.2kcal 24.7g 中 80.3kcal 30.2g</p>	<p>28日 行事食…入学・進級祝い(松山産)</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>いかのてんぷら</p> <p>まつやまずし すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 56.6kcal 24.8g 中 73.1kcal 32.0g</p>	<p>29日</p> <p>しょう わ ひ</p> <p>昭和の日</p>	<p>30日</p> <p>しそひじきあえ</p> <p>さばのみぞれに</p> <p>もちむぎごはん のっぺいじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 56.2kcal 25.9g 中 72.5kcal 33.7g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>たい さやえんどう わかめ カラマンダリン</p> <p>はるキャベツ レタス パセリ たけのこ きよみタンゴール</p>	

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉・鶏肉(愛媛) たい(愛媛) いわし(香川) さば(日本) ホキ(ニュージーランド) いか(ペルー) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) 平天・かまぼこ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道・日本) 押しもち麦(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(日本) じゃがいも(北海道・鹿児島・長崎) こまつな(愛媛・福岡) 徳島 松山・広島・茨城・大分) にんじん(徳島・長崎・鹿児島) パセリ(香川・徳島・愛媛・福岡) えんどう(和歌山・愛媛) キャベツ(愛媛・松山・愛知・熊本・徳島・鹿児島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) たけのこ(愛媛) ごぼう(宮崎・青森・北海道・鹿児島) たまねぎ(愛媛・松山・北海道) レタス(愛媛・香川・群馬・兵庫・茨城) きよみタンゴール(愛媛) カラマンダリン(愛媛・松山) しめじ(香川・広島・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) さといも(九州・愛媛) わかめ(宮城・岩手・日本・韓国) ひじき(松山)

※ (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。
 黄 (き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
 赤 (あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】
 緑 (みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

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

※ 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。
 ※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

