

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、煮るたびに味が浸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>13日</p> <p>ごまあぶら</p> <p>黄</p> <p>じゃがいも あぶら さとう でんぶん</p> <p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず</p> <p>緑</p> <p>たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 560kcal 20.1g 中 750kcal 27.8g</p>	<p>14日</p> <p>ごまあぶら</p> <p>黄</p> <p>みかん ドレッシング サラダ</p> <p>赤</p> <p>パン クリーム スープ</p> <p>緑</p> <p>「りょう」でくばる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 27.6g 中 767kcal 34.4g</p>	<p>15日</p> <p>とれたて感謝の日…磯煮</p> <p>黄</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>赤</p> <p>ホキのあらあげ</p> <p>緑</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 673kcal 29.8g 中 833kcal 37.7g</p>	<p>16日</p> <p>とれたて感謝の日…</p> <p>黄</p> <p>しょうゆ ドレッシング サラダ</p> <p>赤</p> <p>こめパン ミート スパゲッティ</p> <p>緑</p> <p>きよみタンゴール</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 27.5g 中 769kcal 35.6g</p>	<p>17日</p> <p>とれたて感謝の日…</p> <p>黄</p> <p>きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ</p> <p>赤</p> <p>ごはん とうふの ごもくあんかけ</p> <p>緑</p> <p>たまねぎ はくさい きよみタンゴール</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 559kcal 23.5g 中 713kcal 28.8g</p>
<p>20日</p> <p>しそひじきあえ</p> <p>黄</p> <p>さばのみぞれに</p> <p>赤</p> <p>もちむぎ ごはん のっぺいじる</p> <p>緑</p> <p>ねぎ だいこん にんじん しいたけ ほうれんそう キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 552kcal 25.3g 中 714kcal 32.6g</p>	<p>21日</p> <p>こくとうパン</p> <p>黄</p> <p>だいこん サラダ</p> <p>赤</p> <p>ポトフ</p> <p>緑</p> <p>きなこまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 23.6g 中 730kcal 28.9g</p>	<p>22日</p> <p>旬…春キャベツのサラダ</p> <p>黄</p> <p>はるキャベツの サラダ</p> <p>赤</p> <p>チーズ もちむぎ ごはん カレーライス (ルー)</p> <p>緑</p> <p>たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり えだまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 21.9g 中 773kcal 27.5g</p>	<p>23日</p> <p>とりにくと マカロニの トマトソースに</p> <p>黄</p> <p>ごはん やさいたっぷり スープ</p> <p>赤</p> <p>セロリ しめじ レタス にんじん たまねぎ だいこん かぼちゃ パセリ</p> <p>緑</p> <p>えのきたけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 573kcal 26.1g 中 710kcal 32.5g</p>	<p>24日</p> <p>旬…えんどうごはん</p> <p>黄</p> <p>さんしょくあえ</p> <p>赤</p> <p>えんどう ごはん だんごじる</p> <p>緑</p> <p>たまねぎ しょうが しめじ きりぼしだいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 564kcal 24.8g 中 716kcal 30.5g</p>
<p>27日</p> <p>味めぐり…山口県</p> <p>黄</p> <p>チキンチキン ごぼう</p> <p>赤</p> <p>わかめごはん けんちょう</p> <p>緑</p> <p>ねぎ しいたけ にんじん だいこん しょうが ごぼう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 648kcal 27.0g 中 828kcal 33.3g</p>	<p>28日</p> <p>ジャム コーン サラダ</p> <p>黄</p> <p>パン ポーク ビーンズ</p> <p>赤</p> <p>たまねぎ にんじん エリンギ にんにく きゅうり キャベツ コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 650kcal 28.3g 中 804kcal 34.9g</p>	<p>29日</p> <p>しょう わ ひ</p> <p>昭和の日</p> <p>黄</p> <p>あぶら くろざとう じゃがいも さとう</p> <p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく</p> <p>緑</p> <p>たまねぎ にんじん エリンギ にんにく きゅうり キャベツ コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 21.9g 中 773kcal 27.5g</p>	<p>30日</p> <p>行事食…入学・進級祝い (松山鮎)</p> <p>黄</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>赤</p> <p>いかのてんぷら まつやまずし すましる</p> <p>緑</p> <p>えのきたけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 557kcal 23.7g 中 710kcal 29.6g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>黄</p> <p>たい さやえんどう わかめ カラマンダリン</p> <p>赤</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) えんどうまめ(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>

