

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																																																																																																																																																																																																	
<div style="border: 2px solid purple; padding: 10px; display: inline-block;"> <b>あじ やまぐち けん</b>  <b>味めぐり【山口県】</b> </div>																																																																																																																																																																																																					
<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><b>ご入学・ご進級 おめでとうございます</b></p> 																																																																																																																																																																																																					
<p><b>9日 旬…磯煮</b></p> <p>こまつなのおひたし ホキのあらあげ</p> <p>ごはん いそに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 636kcal</td><td>29.9g</td></tr> <tr><td>中 801kcal</td><td>38.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 636kcal	29.9g	中 801kcal	38.2g	<p>こめ だんぶん あぶら ごんにやく さとう こむぎこ</p> <p>ぎゅうにゅう ひらたん あげ とりにく</p> <p>にんじん えだまめ こまつな キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 599kcal</td><td>26.5g</td></tr> <tr><td>中 743kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	26.5g	中 743kcal	33.1g	<p><b>10日</b></p> <p>チーズ(小・中) とりにくとマカロニのトマトソースに</p> <p>ごはん やさいたっぷりスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 599kcal</td><td>26.5g</td></tr> <tr><td>中 743kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	26.5g	中 743kcal	33.1g	<p>こめ マカロニ さとう あぶら</p> <p>ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ</p> <p>セロリ レタス にんじん たまねぎ だいこん かぼちゃ パセリ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 599kcal</td><td>26.5g</td></tr> <tr><td>中 743kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	26.5g	中 743kcal	33.1g	<p><b>11日 味めぐり…山口県</b></p> <p>チキンチキン ごぼう</p> <p>わかめごはん けんちょう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 650kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 830kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 650kcal	27.1g	中 830kcal	33.3g	<p>こめ だんぶん さとう さいとも ごんにやく あぶら</p> <p>ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あげ とりにく</p> <p>ねぎ しいたけ にんじん だいこん しょうが ごぼう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 650kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 830kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 650kcal	27.1g	中 830kcal	33.3g	<p><b>14日</b></p> <p>しょうゆ ドレッシングサラダ</p> <p>こめパン きなこ</p> <p>ごはん ミートスパゲッティ きなこめ(小・中)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 621kcal</td><td>30.2g</td></tr> <tr><td>中 799kcal</td><td>39.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	30.2g	中 799kcal	39.0g	<p>こめ ぐまあぶら じゃがいも あぶら さとう でんぶん</p> <p>ぎゅうにゅう きゅうにゅう ぶたにく だいず</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> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 563kcal</td><td>20.2g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>27.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 563kcal	20.2g	中 754kcal	27.9g	<p><b>16日</b></p> <p>ごんにやく サラダ</p> <p>ごはん あつあげのちゅうかいため</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 564kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 720kcal</td><td>29.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 564kcal	23.7g	中 720kcal	29.1g	<p>こめ ぐまあぶら あぶら さとう でんぶん ごんにやく</p> <p>ぎゅうにゅう あげ ぶたにく</p> <p>たけのこ きくらげ ピーマン トマト たまねぎ はくさい こまつな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 564kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 720kcal</td><td>29.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 564kcal	23.7g	中 720kcal	29.1g	<p><b>17日 旬…春キャベツのサラダ</b></p> <p>はるキャベツのサラダ</p> <p>きよみタンゴール もちむぎごはん カレーライス(ルー)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 599kcal</td><td>19.5g</td></tr> <tr><td>中 740kcal</td><td>24.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	19.5g	中 740kcal	24.9g	<p>こめ さとう もちむぎ じゃがいも あぶら くるさとう</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>たまねぎ えだまめ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり きよみタンゴール</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 599kcal</td><td>19.5g</td></tr> <tr><td>中 740kcal</td><td>24.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	19.5g	中 740kcal	24.9g	<p><b>20日 とれたて感謝の日…春キャベツのみそ汁</b></p> <p>ゆずふうみづけ さんしよくあげ</p> <p>ごはん はるキャベツのみそ汁</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>20.6g</td></tr> <tr><td>中 766kcal</td><td>24.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	20.6g	中 766kcal	24.8g	<p>こめ こむぎこ あぶら でんぶん さとう</p> <p>ぎゅうにゅう みそ えび わかめ とうふ</p> <p>ねぎ たまねぎ キャベツ かぼちゃ ゆず きゅうり だいこん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>20.6g</td></tr> <tr><td>中 766kcal</td><td>24.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	20.6g	中 766kcal	24.8g	<p><b>21日</b></p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ</p> <p>こごかな(小・中) ごぼう とうふのこもあんかけ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 563kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 712kcal</td><td>29.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 563kcal	24.6g	中 712kcal	29.6g	<p>こめ はるさめ あぶら さとう でんぶん ぐまあぶら</p> <p>ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく にぼし</p> <p>たけのこ たまねぎ にんじん きゅうり もやし きくらげ チンゲンサイ しょうが しめじ きりぼしだいこん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 563kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 712kcal</td><td>29.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 563kcal	24.6g	中 712kcal	29.6g	<p><b>22日</b></p> <p>だいこん サラダ</p> <p>ことうパン ポトフ</p> <p>こにほしのそかあげ(小・中)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 568kcal</td><td>23.1g</td></tr> <tr><td>中 708kcal</td><td>28.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 568kcal	23.1g	中 708kcal	28.3g	<p>パン 小むぎこ じゃがいも あぶら さとう くるさとう</p> <p>ぎゅうにゅう ポークウィンナー あおりに にぼし</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> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 568kcal</td><td>23.1g</td></tr> <tr><td>中 708kcal</td><td>28.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 568kcal	23.1g	中 708kcal	28.3g	<p><b>23日 旬…えんどうごはん</b></p> <p>さんしよくあげ ホキのからあげ</p> <p>えんどうごはん だんごじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 563kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 715kcal</td><td>30.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 563kcal	24.9g	中 715kcal	30.5g	<p>こめ さとう すいとう こむぎこ でんぶん あぶら</p> <p>ぎゅうにゅう みそ ホキ あげ とりにく</p> <p>えんどうまめ ごぼう ほうれんそう にんじん こまつな キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 563kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 715kcal</td><td>30.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 563kcal	24.9g	中 715kcal	30.5g	<p><b>24日</b></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>こいわしのフライ 「りょう」でくばる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 645kcal</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>中 799kcal</td><td>34.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 645kcal	27.7g	中 799kcal	34.5g	<p>パン 小こめ あぶら じゃがいも いちごジャム こむぎこ パンこ</p> <p>ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく いわし</p> <p>こまつな エリンギ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり みかんジュース</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 645kcal</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>中 799kcal</td><td>34.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 645kcal	27.7g	中 799kcal	34.5g	<p><b>27日</b></p> <p>コーン サラダ</p> <p>ひめむぎパン ポーク ビーンズ</p> <p>カラマンダリン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 633kcal</td><td>27.8g</td></tr> <tr><td>中 791kcal</td><td>34.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 633kcal	27.8g	中 791kcal	34.2g	<p>ひめむぎパン あぶら くるさとう じゃがいも さとう</p> <p>ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく</p> <p>たまねぎ コーン にんじん エリンギ にんにく きゅうり キャベツ カラマンダリン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 633kcal</td><td>27.8g</td></tr> <tr><td>中 791kcal</td><td>34.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 633kcal	27.8g	中 791kcal	34.2g	<p><b>28日 行事食…入学・進級祝い(松山産)</b></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> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 555kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 707kcal</td><td>29.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 555kcal	23.7g	中 707kcal	29.5g	<p>こめ さとう でんぶん こむぎこ あぶら</p> <p>ぎゅうにゅう たい いか とうふ かまぼこ</p> <p>しいたけ えだまめ にんじん ごぼう たけのこ ねぎ えのきたけ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 555kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 707kcal</td><td>29.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 555kcal	23.7g	中 707kcal	29.5g	<p><b>29日</b></p> <p>しょうわ ひ 昭和の日</p>	<p><b>30日</b></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</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 554kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 717kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 554kcal	25.6g	中 717kcal	33.1g	<p>こめ さとう もちむぎ でんぶん さいとも ごんにやく</p> <p>ぎゅうにゅう あげ やきとうふ とりにく</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> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 645kcal</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>中 799kcal</td><td>34.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 645kcal	27.7g	中 799kcal	34.5g	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></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>
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																				
小 636kcal	29.9g																																																																																																																																																																																																				
中 801kcal	38.2g																																																																																																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																				
小 599kcal	26.5g																																																																																																																																																																																																				
中 743kcal	33.1g																																																																																																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																				
小 599kcal	26.5g																																																																																																																																																																																																				
中 743kcal	33.1g																																																																																																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																				
小 599kcal	26.5g																																																																																																																																																																																																				
中 743kcal	33.1g																																																																																																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																				
小 650kcal	27.1g																																																																																																																																																																																																				
中 830kcal	33.3g																																																																																																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																				
小 650kcal	27.1g																																																																																																																																																																																																				
中 830kcal	33.3g																																																																																																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																				
小 621kcal	30.2g																																																																																																																																																																																																				
中 799kcal	39.0g																																																																																																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																				
小 563kcal	20.2g																																																																																																																																																																																																				
中 754kcal	27.9g																																																																																																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																				
小 564kcal	23.7g																																																																																																																																																																																																				
中 720kcal	29.1g																																																																																																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																				
小 564kcal	23.7g																																																																																																																																																																																																				
中 720kcal	29.1g																																																																																																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																				
小 599kcal	19.5g																																																																																																																																																																																																				
中 740kcal	24.9g																																																																																																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																				
小 599kcal	19.5g																																																																																																																																																																																																				
中 740kcal	24.9g																																																																																																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																				
小 613kcal	20.6g																																																																																																																																																																																																				
中 766kcal	24.8g																																																																																																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																				
小 613kcal	20.6g																																																																																																																																																																																																				
中 766kcal	24.8g																																																																																																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																				
小 563kcal	24.6g																																																																																																																																																																																																				
中 712kcal	29.6g																																																																																																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																				
小 563kcal	24.6g																																																																																																																																																																																																				
中 712kcal	29.6g																																																																																																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																				
小 568kcal	23.1g																																																																																																																																																																																																				
中 708kcal	28.3g																																																																																																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																				
小 568kcal	23.1g																																																																																																																																																																																																				
中 708kcal	28.3g																																																																																																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																				
小 563kcal	24.9g																																																																																																																																																																																																				
中 715kcal	30.5g																																																																																																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																				
小 563kcal	24.9g																																																																																																																																																																																																				
中 715kcal	30.5g																																																																																																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																				
小 645kcal	27.7g																																																																																																																																																																																																				
中 799kcal	34.5g																																																																																																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																				
小 645kcal	27.7g																																																																																																																																																																																																				
中 799kcal	34.5g																																																																																																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																				
小 633kcal	27.8g																																																																																																																																																																																																				
中 791kcal	34.2g																																																																																																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																				
小 633kcal	27.8g																																																																																																																																																																																																				
中 791kcal	34.2g																																																																																																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																				
小 555kcal	23.7g																																																																																																																																																																																																				
中 707kcal	29.5g																																																																																																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																				
小 555kcal	23.7g																																																																																																																																																																																																				
中 707kcal	29.5g																																																																																																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																				
小 554kcal	25.6g																																																																																																																																																																																																				
中 717kcal	33.1g																																																																																																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																				
小 645kcal	27.7g																																																																																																																																																																																																				
中 799kcal	34.5g																																																																																																																																																																																																				

【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) さいとも(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>  
 <松山市HP>