

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 style="text-align: center;">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ため、煮るたびに味が浸み込んでおいしくなります。甘辛く濃いめの味付けに仕上げられているため、ごはんが進む料理です。</p> <p>「けんちょう」によく似た料理に神奈川県「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、汁物にして食べたことが始まりです。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>黄 ごまあぶら</p> <p>赤 じゃがいも あぶら さとう でんぶん</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず</p> <p>赤 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>緑 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 611kcal 20.9g 中 802kcal 28.6g</p>	<p>14日</p> <p>黄 みかん ドレッシングサラダ</p> <p>赤 パン クリーム スープ</p> <p>赤 こいわしのフライ「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>黄 きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ</p> <p>赤 ごはんにほしのいそかあげ</p> <p>赤 ごまつな コーン エリンギ にんじん ゆこう レモン</p> <p>緑 たまねぎ キャベツ きゅうり みかんジュース</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 559kcal 24.2g 中 707kcal 29.7g</p>	<p>16日</p> <p>黄 しょうゆ ドレッシングサラダ</p> <p>赤 ごめパン</p> <p>赤 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>黄 しそひじきあえ</p> <p>赤 さばのみぞれに</p> <p>赤 もちむぎ ごはん のっぺいじる</p> <p>緑 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 554kcal 25.6g 中 717kcal 33.1g</p>	<p>18日</p> <p>黄 ごまあぶら</p> <p>黄 じゃがいも あぶら さとう でんぶん</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず</p> <p>赤 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>緑 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 611kcal 20.9g 中 802kcal 28.6g</p>	<p>20日</p> <p>黄 ゆずふうみづけ</p> <p>赤 かきあげ</p> <p>赤 ごはんとぶたじる</p> <p>緑 ごぼう だいこん にんじん ねぎ たまねぎ かぼちゃ はくさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 577kcal 20.8g 中 733kcal 25.4g</p>	<p>21日</p> <p>黄 だいこん サラダ</p> <p>赤 ことうパン</p> <p>赤 ポトフ</p> <p>赤 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>黄 キャベツのおひたし</p> <p>赤 いかのてんぷら</p> <p>赤 まつやまずし すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 556kcal 23.7g 中 708kcal 29.6g</p>	<p>23日</p> <p>黄 とれたて感謝の日… 春キャベツのサラダ</p> <p>赤 チーズ</p> <p>赤 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 629kcal 21.9g 中 773kcal 27.5g</p>	<p>24日</p> <p>黄 旬…えんどうごはん</p> <p>赤 さんしよくあえ</p> <p>赤 ホキのからあげ</p> <p>赤 えんどう ごはん だんごじる</p> <p>緑 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 563kcal 24.9g 中 715kcal 30.5g</p>	<p>27日</p> <p>黄 味めぐり…山口県</p> <p>赤 チキンチキン ごぼう</p> <p>赤 わかめごはん</p> <p>赤 けんちょう</p> <p>緑 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 650kcal 27.1g 中 830kcal 33.3g</p>	<p>28日</p> <p>黄 コーン サラダ</p> <p>赤 パン</p> <p>赤 カラマンダリン</p> <p>赤 ポーク ピーンズ</p> <p>緑 カラマンダリン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 633kcal 28.5g 中 791kcal 35.1g</p>	<p>29日</p> <p>黄 しょうわ ひ</p> <p>黄 あぶら くろざとう じゃがいも さとう</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく</p> <p>赤 たまねぎ 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> <p>エネルギー たんぱく質 小 559kcal 26.1g 中 708kcal 32.5g</p>	<p>30日</p> <p>黄 ポイルやさい</p> <p>赤 とりにくのみかんてりやき</p> <p>赤 うめいり たきこみごはん</p> <p>赤 ほうれんそうの スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 559kcal 26.1g 中 708kcal 32.5g</p>	<p>10日</p> <p>黄 とれたて感謝の日… 雑煮</p> <p>赤 こまつなのおひたし</p> <p>赤 ホキのあらあげ</p> <p>赤 ごはん いそに</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 636kcal 29.9g 中 801kcal 38.2g</p>	<p>11日</p> <p>黄 ごめ あぶら さとう でんぶん こんにやく</p> <p>赤 ぎゅうにゅう あげどうふ ぶたにく にぼし</p> <p>赤 たけのこ きくらげ ピーマン だいこん</p> <p>赤 にんじん キャベツ たまねぎ しょうが</p> <p>黄 ごめ あぶら さとう でんぶん</p> <p>赤 ぎゅうにゅう だいず ぶたにく わかめ</p> <p>赤 にんじん コーン マッシュルーム トマト</p> <p>赤 たまねぎ はくさい きよみタンゴール</p> <p>黄 ごめ さとう</p> <p>赤 もちむぎ でんぶん さといも こんにやく</p> <p>赤 ぎゅうにゅう あげ きくらげ とりにく</p> <p>赤 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>黄 ごめ さとう</p> <p>赤 すいとん こむぎ でんぶん あぶら</p> <p>赤 ぎゅうにゅう みそ あげ とりにく</p> <p>赤 えんどう まめ ごぼう ほうれんそう にんじん ごま たまねぎ キャベツ</p> <p>黄 ごめ さとう</p> <p>赤 すいとん こむぎ でんぶん あぶら</p> <p>赤 ぎゅうにゅう みそ あげ とりにく</p> <p>赤 えんどう まめ ごぼう ほうれんそう にんじん ごま たまねぎ キャベツ</p>
<p>31日</p> <p>黄 とれたて感謝の日… 旬の魚・野菜・果物</p> <p>赤 たい さやえんどう わかめ カラマンダリン</p> <p>赤 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、不明な点がありましたら、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>

