

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; color: purple;">あじ やまぐち けん 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>  </div>																																		
<p>ご入学・ご進級 おめでとうございます</p> 																																		
<p>13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>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 619kcal</td><td>20.4g</td></tr> <tr><td>中 774kcal</td><td>24.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 619kcal	20.4g	中 774kcal	24.5g	<p>14日 とれたて感謝の日…磯煮</p> <p>こまつなのおひたし</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>29.9g</td></tr> <tr><td>中 800kcal</td><td>38.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 633kcal	29.9g	中 800kcal	38.1g	<p>15日</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>27.6g</td></tr> <tr><td>中 768kcal</td><td>34.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	27.6g	中 768kcal	34.7g	<p>16日</p> <p>ごはん</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 581kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 736kcal</td><td>31.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	25.9g	中 736kcal	31.4g	<p>17日</p> <p>みかんドレッシングサラダ</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 559kcal</td><td>20.4g</td></tr> <tr><td>中 709kcal</td><td>25.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 559kcal	20.4g	中 709kcal	25.4g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 619kcal	20.4g																																	
中 774kcal	24.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 633kcal	29.9g																																	
中 800kcal	38.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 603kcal	27.6g																																	
中 768kcal	34.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 581kcal	25.9g																																	
中 736kcal	31.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 559kcal	20.4g																																	
中 709kcal	25.4g																																	
<p>20日</p> <p>ごまあぶら</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>19.9g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>28.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 555kcal	19.9g	中 752kcal	28.4g	<p>21日 旬…えんどうごはん</p> <p>さんしょくあげ</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 573kcal</td><td>25.7g</td></tr> <tr><td>中 729kcal</td><td>31.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	25.7g	中 729kcal	31.8g	<p>22日</p> <p>とりにくとマカロニのトマトソース</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>30.9g</td></tr> <tr><td>中 745kcal</td><td>39.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	30.9g	中 745kcal	39.3g	<p>23日 旬…春キャベツのサラダ</p> <p>はるキャベツのサラダ</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 571kcal</td><td>20.7g</td></tr> <tr><td>中 709kcal</td><td>26.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 571kcal	20.7g	中 709kcal	26.0g	<p>24日</p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 556kcal</td><td>23.4g</td></tr> <tr><td>中 709kcal</td><td>28.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 556kcal	23.4g	中 709kcal	28.8g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 555kcal	19.9g																																	
中 752kcal	28.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 573kcal	25.7g																																	
中 729kcal	31.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 606kcal	30.9g																																	
中 745kcal	39.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 571kcal	20.7g																																	
中 709kcal	26.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 556kcal	23.4g																																	
中 709kcal	28.8g																																	
<p>27日</p> <p>ひめむぎパン</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>28日 行事食…入学・進級祝い(松山絆)</p> <p>キャベツのおひたし</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 556kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 708kcal</td><td>29.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 556kcal	23.7g	中 708kcal	29.6g	<p>しょうわひ</p> <h2 style="color: orange;">昭和の日</h2>		<p>29日</p> <p>しょうわひ</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>30日 味めぐり…山口県</p> <p>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					
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 556kcal	23.7g																																	
中 708kcal	29.6g																																	
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																																	
<div style="border: 2px dashed blue; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; color: blue;">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 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> </div>																																		

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(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) ごとほ(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>

