

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|-------|-----------|-------|-----------|-------|---|-------|-----------|-----------|-------|-----------|-------|---|--|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|---|--|-------|-----------|-------|-----------|-------|---|-------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
| <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>ご入学・ご進級 おめでとうございます</p>  </div> <div style="width: 40%; text-align: center;"> <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>  </div> <div style="width: 20%;"> <p>9日</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> </div> </div> | | | | | 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 581kcal | 25.9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 736kcal | 31.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>13日 行事食…入学・進級祝い(松山峠)</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>14日</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>27.6g</td></tr> <tr><td>中 767kcal</td><td>34.4g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 613kcal | 27.6g | 中 767kcal | 34.4g | <p>15日</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 591kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 746kcal</td><td>30.4g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 591kcal | 25.0g | 中 746kcal | 30.4g | <p>16日</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 598kcal</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>35.6g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 598kcal | 27.5g | 中 769kcal | 35.6g | <p>17日</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 |
| 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 613kcal | 27.6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 767kcal | 34.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 591kcal | 25.0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 746kcal | 30.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 598kcal | 27.5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 769kcal | 35.6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 554kcal | 25.6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 717kcal | 33.1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>20日</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>21日</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 608kcal</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>中 745kcal</td><td>30.3g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 608kcal | 23.9g | 中 745kcal | 30.3g | <p>22日 旬…春キャベツのサラダ</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 586kcal</td><td>19.3g</td></tr> <tr><td>中 723kcal</td><td>24.6g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 586kcal | 19.3g | 中 723kcal | 24.6g | <p>23日</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 585kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 731kcal</td><td>28.9g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 585kcal | 23.6g | 中 731kcal | 28.9g | <p>24日 旬…えんどうごはん</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 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 |
| 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 608kcal | 23.9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 745kcal | 30.3g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 586kcal | 19.3g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 723kcal | 24.6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 585kcal | 23.6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 731kcal | 28.9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 563kcal | 24.9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 715kcal | 30.5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>27日 味めぐり…山口県</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>28日 とれたて感謝の日…春キャベツのみそ汁</p>  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 592kcal</td><td>24.8g</td></tr> <tr><td>中 743kcal</td><td>30.1g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 592kcal | 24.8g | 中 743kcal | 30.1g | <p>29日 しょうわひ 昭和の日</p> | <p>30日</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>旬の魚・野菜・果物</p>  | | | | | | | | | | | | |
| 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 592kcal | 24.8g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 743kcal | 30.1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 633kcal | 27.8g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 791kcal | 34.2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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(和歌山・愛媛) キャベツ(愛媛・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) ぎょう(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(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) 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
 …南調理場独自献立

※ 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>

