

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>『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>じゃがいも あぶら さとう でんぶ</p> <p>ぎゅうにゅう ぎゅうにく 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> <p>エネルギー たんぱく質 小 566kcal 20.5g 中 758kcal 28.2g</p>	<p>14日</p> <p>パン</p> <p>みかん ドレッシング サラダ</p> <p>クリーム スープ</p> <p>こいわしのフライ</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>ごまあぶら</p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ</p> <p>ごまあぶら</p> <p>ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく にぼし</p> <p>たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ 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 24.6g 中 713kcal 29.7g</p>	<p>16日</p> <p>しょうゆ ドレッシング サラダ</p> <p>ごまこパン</p> <p>きくらげ ミート スパゲッティ</p> <p>きよみタンゴール</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 27.5g 中 769kcal 35.6g</p>	<p>17日</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 のっぺいじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 554kcal 25.6g 中 717kcal 33.1g</p>
<p>20日</p> <p>さんしょくあえ</p> <p>ホキのからあげ</p> <p>ごはん だんごじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 575kcal 24.5g 中 734kcal 29.8g</p>	<p>21日</p> <p>カラマンダリン</p> <p>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> <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 24.2g 中 713kcal 30.7g</p>	<p>22日</p> <p>旬…春キャベツのサラダ</p> <p>チーズ</p> <p>もちむぎ ごはん カレーライス(ルウ)</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>だいこん サラダ</p> <p>ジャム</p> <p>パン</p> <p>ポトフ</p> <p>(小)きなこまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 23.6g 中 731kcal 28.9g</p>	<p>24日</p> <p>行事食…入学・進級祝い(松山餅)</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> <p>エネルギー たんぱく質 小 555kcal 23.8g 中 707kcal 29.6g</p>
<p>27日</p> <p>味めぐり…山口県</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> <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>とれたて感謝の日…春キャベツのみそ汁</p> <p>旬…えんどうごはん</p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>えんどう ごはん</p> <p>はるキャベツのみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 21.0g 中 747kcal 25.5g</p>	<p>29日</p> <p>しょう わ ひ</p> <p>昭和の日</p> <p>旬…旬の食材を生かした献立</p> <p>とれたて感謝の日…松山産の食材を生かした献立</p> <p>…三津浜独自献立の日</p>	<p>30日</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>コーン サラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>ごにぼしのいそかあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 638kcal 29.9g 中 798kcal 37.0g</p>	<p>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</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・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】

☺ … 松山とれたて食品を使った料理(食材は太字にしています)

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

…三津浜独自献立の日

※ 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>

