

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>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>											
<p>13日</p> <p>黄 とりにくとマカロニのトマトソースにチーズ 赤 ごはん やさいたっぷりスープ 緑 エネルギー たんぱく質 小 5 8 7 kcal 2 5 . 9 g 中 7 2 9 kcal 3 2 . 8 g</p>		<p>14日 旬…春キャベツのサラダ</p> <p>黄 はるキャベツのサラダ 赤 もちむぎごはん カレーライス(ルー) 緑 エネルギー たんぱく質 小 5 8 6 kcal 1 9 . 3 g 中 7 3 0 kcal 2 4 . 1 g</p>		<p>15日 とれたて感謝の日…春キャベツのみそ汁</p> <p>黄 ゆずふうみづけ 赤 さんしよあげ 緑 ごはん はるキャベツのみそ汁 エネルギー たんぱく質 小 6 1 3 kcal 2 0 . 6 g 中 7 6 6 kcal 2 4 . 8 g</p>		<p>9日</p> <p>黄 こんにやくサラダ 赤 きよみタンゴール 緑 ごはん あつあげのちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 5 7 8 kcal 2 3 . 9 g 中 7 3 7 kcal 2 9 . 5 g</p>		<p>16日</p> <p>黄 みかんドレッシングサラダ 赤 こめパン 緑 クリームスープ 「りょう」でくぼる エネルギー たんぱく質 小 6 3 0 kcal 3 0 . 4 g 中 7 9 0 kcal 3 8 . 2 g</p>		<p>10日</p> <p>黄 しそひじきあえ 赤 さばのみぞれに 緑 もちむぎごはん のつべい エネルギー たんぱく質 小 5 5 4 kcal 2 5 . 6 g 中 7 1 7 kcal 3 3 . 1 g</p>	
<p>20日 とれたて感謝の日…磯煮</p> <p>黄 こまつなのおひたし 赤 ホキのあられあげ 緑 ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 6 3 6 kcal 2 9 . 9 g 中 8 0 1 kcal 3 8 . 2 g</p>		<p>21日</p> <p>黄 こめ さとう あぶら でんぶ さとう こんにやく 赤 ぎゅうにゅうあげ ホキ だいず ひらてん にんにく ひじき 緑 えだまめ こまつな にんじん キャベツ エネルギー たんぱく質 小 5 6 3 kcal 2 0 . 2 g 中 7 5 4 kcal 2 7 . 9 g</p>		<p>22日 行事食…入学・進級祝い(松山餅)</p> <p>黄 おいわいデザート 赤 キャベツのおひたし いかのてんぷら 緑 まつやまずし すまじる エネルギー たんぱく質 小 5 9 6 kcal 2 3 . 8 g 中 7 4 8 kcal 2 9 . 7 g</p>		<p>17日</p> <p>黄 きりぼしだいこんのちゅうかサラダ 赤 ごさかな 緑 ごはん どうふのごもくあんかけ エネルギー たんぱく質 小 5 6 1 kcal 2 4 . 3 g 中 7 0 8 kcal 2 9 . 3 g</p>		<p>23日</p> <p>黄 だいこんサラダ 赤 パン ジャム ポトフ きなこ 緑 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 エネルギー たんぱく質 小 5 9 4 kcal 2 3 . 6 g 中 7 3 1 kcal 2 8 . 9 g</p>		<p>24日 旬…えんどうごはん</p> <p>黄 さんしよあげ 赤 ホキのからあげ 緑 えんどうごはん だんごじる エネルギー たんぱく質 小 5 6 3 kcal 2 4 . 9 g 中 7 1 5 kcal 3 0 . 5 g</p>	
<p>27日 味めぐり…山口県</p> <p>黄 チキンチキンごぼう 赤 わかめごはん けんちょう 緑 ねぎ しいたけ にんじん だいこん しょうが ごぼう エネルギー たんぱく質 小 6 5 0 kcal 2 7 . 1 g 中 8 3 0 kcal 3 3 . 3 g</p>		<p>28日</p> <p>黄 しょうゆドレッシングサラダ 赤 パン ミートスパゲッティ 緑 こにほしのいそかあげ エネルギー たんぱく質 小 5 9 0 kcal 2 7 . 3 g 中 7 5 8 kcal 3 5 . 1 g</p>		<p>29日</p> <p>しょう わ ひ 昭和の日</p>		<p>30日</p> <p>黄 コーンサラダ 赤 ひめむぎパン ポークビーンズ カラマンダリン 緑 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 エネルギー たんぱく質 小 6 3 3 kcal 2 7 . 8 g 中 7 9 1 kcal 3 4 . 2 g</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 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(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) igo(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>

