

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																					
にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級 おめでとうございます！		あじ かな がわけん 味めぐり【神奈川県】 今月の味めぐり献立は、『神奈川県』です。 神奈川県の郷土料理である『けんちん汁』は、大根やにんじんなどの野菜を油で炒めてから、だし汁を加え煮込む料理です。 中国の精進料理である「けんちゃん」が日本語になったという説や、鎌倉の建長寺で作られる「建長汁」が「けんちん汁」と呼ばれるようになったという説があります。		しゅん さかな や さい くだ もの 旬の魚・野菜・果物		10日 し ぎょう し き 始業式		11日 赤 (小) チーズ はるキャベツの サラダ パン ポーク ビーンズ 黄 きゅうり きゅうり 緑 たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー キャベツ きゅうり エネルギー たんぱく質 小 6 3 1 kcal 3 0 . 6 g 中 7 4 6 kcal 3 5 . 2 g		12日 赤 キャベツのおひたし かきあげ 黄 ごこまいいり ごはん わかめ うどん 緑 しいたけ ねぎ ごぼう たまねぎ キャベツ にんじん エネルギー たんぱく質 小 5 6 5 kcal 2 1 . 3 g 中 7 1 9 kcal 2 6 . 3 g		13日 赤 カラマンダリン ホキの チリソース 黄 ごはん ちゅうか スープ 緑 きゅうり きゅうり エネルギー たんぱく質 小 5 8 3 kcal 2 1 . 3 g 中 7 3 7 kcal 2 5 . 8 g		14日 赤 すのもの さばのみぞれに はるキャベツの みそしる 黄 ごはん きゅうり 緑 きゅうり きゅうり エネルギー たんぱく質 小 5 5 4 kcal 2 3 . 1 g 中 7 1 7 kcal 2 9 . 1 g		15日 赤 ぎゅうにゅう とりにく ホキ だいた 黄 こめ あぶら でんぶ さとう 緑 もやし ねぎ にんじん しいたけ しょうが たまねぎ カラマンダリン エネルギー たんぱく質 小 5 5 4 kcal 2 3 . 1 g 中 7 1 7 kcal 2 9 . 1 g		16日 赤 あまづけ ぶたにくのカレーあげ 黄 ごはん けんちん じる 緑 きゅうり キャベツ エネルギー たんぱく質 小 5 7 8 kcal 2 5 . 2 g 中 7 5 1 kcal 3 2 . 1 g		17日 味めぐり…神奈川県 赤 ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ ぶたにく こめ でんぶ さとう あぶら こんにやく ごまあぶら こむぎ ごぼう にんじん ねぎ きゅうり キャベツ 黄 ごはん けんちん じる 緑 きゅうり キャベツ エネルギー たんぱく質 小 5 7 8 kcal 2 5 . 2 g 中 7 5 1 kcal 3 2 . 1 g		18日 赤 こごかな カラフル ナムル 黄 こくとうパン とうふ ごもくあんかけ 緑 きゅうり キャベツ エネルギー たんぱく質 小 5 8 0 kcal 2 8 . 8 g 中 7 2 7 kcal 3 5 . 9 g		19日 赤 しょうゆドレッシング サラダ 黄 もちむぎ ごはん カレーライス (ルウ) 緑 きゅうり キャベツ こまつな エネルギー たんぱく質 小 5 9 1 kcal 2 1 . 0 g 中 7 5 4 kcal 2 5 . 5 g		20日 とれたて感謝の日 …春キャベツのポトフ 赤 (中) チーズ コーン サラダ 黄 わかめ ごはん はるキャベツの ポトフ 緑 きゅうり キャベツ こまつな エネルギー たんぱく質 小 5 5 0 kcal 2 0 . 1 g 中 7 3 3 kcal 2 6 . 4 g		21日 とれたて感謝の日…磯煮 赤 すだちふうみづけ いかのからあげ 黄 ごはん いそに 緑 きゅうり キャベツ すだち きゅうり エネルギー たんぱく質 小 6 3 4 kcal 3 0 . 2 g 中 7 9 7 kcal 3 7 . 2 g		22日 赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ホキ だいた 黄 こめ あぶら でんぶ さとう あぶら こんにやく ごまあぶら こむぎ ごぼう にんじん ねぎ きゅうり キャベツ 緑 もやし ねぎ にんじん しいたけ しょうが たまねぎ カラマンダリン エネルギー たんぱく質 小 5 5 4 kcal 2 3 . 1 g 中 7 1 7 kcal 2 9 . 1 g		23日 赤 あまづけ ぶたにくのカレーあげ 黄 ごはん けんちん じる 緑 きゅうり キャベツ エネルギー たんぱく質 小 5 7 8 kcal 2 5 . 2 g 中 7 5 1 kcal 3 2 . 1 g		24日 赤 ホキの ピリカラフル 黄 チキンピラフ やさいたつぷり スープ 緑 きゅうり キャベツ にんにく エネルギー たんぱく質 小 5 7 7 kcal 2 5 . 7 g 中 7 4 3 kcal 3 2 . 9 g		25日 赤 こんぶ サラダ 黄 こめこパン クリーム シチュー 緑 きゅうり キャベツ にんにく エネルギー たんぱく質 小 6 0 8 kcal 2 8 . 3 g 中 7 6 0 kcal 3 5 . 2 g		26日 行事食…入学・進級お祝い (松山酢) 赤 おひたし わかめ からあげ 黄 まつやまずし とうふ じる 緑 きゅうり キャベツ にんにく エネルギー たんぱく質 小 6 1 4 kcal 2 6 . 4 g 中 7 7 5 kcal 3 3 . 0 g		27日 赤 ドレッシング サラダ 黄 ひめむぎパン ミート スパゲティ 緑 きゅうり キャベツ にんにく エネルギー たんぱく質 小 5 9 4 kcal 2 6 . 4 g 中 7 5 9 kcal 3 3 . 0 g		28日 赤 (中) なっとう いそあえ 黄 もちむぎ ごはん じゃがいもの うまに 緑 きゅうり キャベツ にんにく エネルギー たんぱく質 小 5 5 8 kcal 2 2 . 0 g 中 7 3 3 kcal 2 9 . 8 g		29日 赤 ぎゅうにゅう とりにく つくだに (中) なっとう 黄 こめ じゃがいも もちむぎ さとう こんにやく あぶら 緑 きゅうり キャベツ にんにく エネルギー たんぱく質 小 5 5 8 kcal 2 2 . 0 g 中 7 3 3 kcal 2 9 . 8 g	

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) さば(岩手) ホキ(オーストラリア) えび(インドネシア) いか(中南米) 豆腐・厚揚げ・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・平天(北海道・ロシア・米国) 大豆(北海道・愛知) 昆布(北海道) ひじき(松山)
たまねぎ(松山) キャベツ(松山・愛媛・熊本・鹿児島・愛知・徳島) パセリ(香川・愛媛・徳島) じゃがいも(北海道・鹿児島・長崎) こまつな(愛媛・福岡・徳島) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) たけのこ(愛媛) にんじん(徳島・鹿児島・長崎)
ごぼう(岡山・宮崎・青森・熊本・北海道) 白菜(長崎・熊本・大分・徳島) えのきたけ(愛媛・宮崎) エリンギ(香川・福岡・広島) カラマンダリン(愛媛) 清見タンゴール(愛媛・松山) マッシュルーム(千葉) きくらげ(愛媛) わかめ(宮城)

※ (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。
赤 (あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
黄 (き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】
緑 (みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】

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。

松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/index.html
使用イラスト：株式会社アトム「五訂版食品図鑑」



<松山市HP>