

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><b>味めぐり【山口県】</b></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><b>13日 味めぐり…山口県</b></p> <p>黄 チキンチキン ごぼう</p> <p>赤 わかめごはん</p> <p>緑 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 665kcal</td><td>29.2g</td></tr> <tr><td>中 845kcal</td><td>35.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 665kcal	29.2g	中 845kcal	35.5g	<p><b>14日 旬…えんどうごはん</b></p> <p>黄 さんしよくあえ</p> <p>赤 ホキのからあげ</p> <p>緑 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 564kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 718kcal</td><td>30.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 564kcal	24.4g	中 718kcal	30.2g	<p><b>15日</b></p> <p>黄 しょうゆドレッシングサラダ</p> <p>赤 こめパン</p> <p>緑 きよみタンゴール</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 610kcal</td><td>28.1g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>36.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 610kcal	28.1g	中 781kcal	36.4g	<p><b>16日</b></p> <p>黄 チーズ</p> <p>赤 ごはん</p> <p>緑 あつあげのちゅうかいため</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 610kcal</td><td>26.3g</td></tr> <tr><td>中 772kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 610kcal	26.3g	中 772kcal	32.1g	<p><b>17日</b></p> <p>黄 ポイルやさい</p> <p>赤 とりにくの みかんでりやき</p> <p>緑 うめいり たきこみ 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 560kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 711kcal</td><td>32.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 560kcal	26.1g	中 711kcal	32.5g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 665kcal	29.2g																																	
中 845kcal	35.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 564kcal	24.4g																																	
中 718kcal	30.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 610kcal	28.1g																																	
中 781kcal	36.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 610kcal	26.3g																																	
中 772kcal	32.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 560kcal	26.1g																																	
中 711kcal	32.5g																																	
<p><b>20日 とれたて感謝の日… 春キャベツのみそ汁</b></p> <p>黄 こまつなのおひたし</p> <p>赤 さんしよくあえ</p> <p>緑 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>20.2g</td></tr> <tr><td>中 715kcal</td><td>24.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 563kcal	20.2g	中 715kcal	24.5g	<p><b>21日</b></p> <p>黄 しそひじきあえ</p> <p>赤 さばのみぞれ</p> <p>緑 もちむぎごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 557kcal</td><td>26.0g</td></tr> <tr><td>中 720kcal</td><td>33.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 557kcal	26.0g	中 720kcal	33.6g	<p><b>22日</b></p> <p>黄 とりにくと マカロニの トマトソースに</p> <p>赤 こくとうパン</p> <p>緑 やさいたっぷり スープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 589kcal</td><td>28.5g</td></tr> <tr><td>中 724kcal</td><td>36.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 589kcal	28.5g	中 724kcal	36.2g	<p><b>23日</b></p> <p>黄 (中)なつとう</p> <p>赤 ごはん</p> <p>緑 じゃがいもの そぼろに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 562kcal</td><td>20.1g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>27.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	20.1g	中 752kcal	27.8g	<p><b>24日</b></p> <p>黄 みかん ドレッシング サラダ</p> <p>赤 パン</p> <p>緑 クリーム スープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 642kcal</td><td>30.5g</td></tr> <tr><td>中 804kcal</td><td>38.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 642kcal	30.5g	中 804kcal	38.1g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 563kcal	20.2g																																	
中 715kcal	24.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 557kcal	26.0g																																	
中 720kcal	33.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 589kcal	28.5g																																	
中 724kcal	36.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 562kcal	20.1g																																	
中 752kcal	27.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 642kcal	30.5g																																	
中 804kcal	38.1g																																	
<p><b>27日</b></p> <p>黄 コーン サラダ</p> <p>赤 ひめむぎパン</p> <p>緑 ぽークビーンズ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 625kcal</td><td>27.3g</td></tr> <tr><td>中 777kcal</td><td>33.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 625kcal	27.3g	中 777kcal	33.8g	<p><b>28日 行事食…入学・進級祝い (松山鮓)</b></p> <p>黄 いかの からあげ</p> <p>赤 まつやまずし</p> <p>緑 すましじる</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>23.4g</td></tr> <tr><td>中 740kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 592kcal	23.4g	中 740kcal	29.2g	<p><b>29日</b></p> <p>しょう わ ひ</p> <p style="font-size: 2em; color: orange; text-align: center;">昭和の日</p>	<p><b>30日 旬…春キャベツのサラダ</b></p> <p>黄 はるキャベツの サラダ</p> <p>赤 もちむぎ ごはん</p> <p>緑 カレーライス (ルー)</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 729kcal</td><td>25.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 571kcal	20.7g	中 729kcal	25.7g	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></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>												
エネルギー	たんぱく質																																	
小 625kcal	27.3g																																	
中 777kcal	33.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 592kcal	23.4g																																	
中 740kcal	29.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 571kcal	20.7g																																	
中 729kcal	25.7g																																	

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) 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】

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>

