

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

ご入学・ご進級
おめでとうございます！

味のめぐり【神奈川県】

今月の味のめぐり献立は、『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。

旬の魚・野菜・果物

始業式

11日

(小)チーズ
はるキャベツのサラダ
パン
ポークビーンズ

赤
黄

エネルギー	たんぱく質
小 631kcal	30.6g
中 746kcal	35.2g

12日

キャベツのおひたし
かきあげ
こくまいりごはん
わかめうどん

赤
黄
緑

エネルギー	たんぱく質
小 565kcal	21.3g
中 719kcal	26.3g

13日

カラマンダリン
ホキのネリソース
ごはん
ちゅうかスープ

赤
黄
緑

エネルギー	たんぱく質
小 583kcal	21.3g
中 737kcal	25.8g

14日

すのもの
さばのみぞれに
ごはん
はるキャベツのみそ汁

赤
黄
緑

エネルギー	たんぱく質
小 554kcal	23.1g
中 717kcal	29.1g

17日 味のめぐり…神奈川県

あまずつけ
ぶたにくのカレーあげ
ごはん
けんちんじる

赤
黄
緑

エネルギー	たんぱく質
小 578kcal	25.2g
中 751kcal	32.1g

18日

こざかな
カラフルナムル
ことうパン
とうふのもくあんかけ

赤
黄
緑

エネルギー	たんぱく質
小 580kcal	28.8g
中 727kcal	35.9g

19日

しょうゆドレッシングサラダ
もちむぎごはん
カレーライス(ルー)

赤
黄
緑

エネルギー	たんぱく質
小 591kcal	21.0g
中 754kcal	25.5g

20日 どれだて感謝の日
…春キャベツのポトフ

(中)チーズ
コーンサラダ
わかめごはん
はるキャベツのポトフ

赤
黄
緑

エネルギー	たんぱく質
小 550kcal	20.1g
中 733kcal	26.4g

21日 どれだて感謝の日…磯煮

すだちふうみつけ
いかのからあげ
ごはん
いそに

赤
黄
緑

エネルギー	たんぱく質
小 634kcal	30.2g
中 797kcal	37.2g

24日

ホキのピリカラフル
チキンピラフ
やさいたつぶりスープ

赤
黄
緑

エネルギー	たんぱく質
小 577kcal	25.7g
中 743kcal	32.9g

25日

こんぶサラダ
こめパン
クリームシチュー
だいずかりんとう

赤
黄
緑

エネルギー	たんぱく質
小 608kcal	28.3g
中 760kcal	35.2g

26日 行事食…入学・進級お祝い(松山餅)

おひたし
わかどりのからあげ
まつやますし
とうふじる

赤
黄
緑

エネルギー	たんぱく質
小 614kcal	26.4g
中 775kcal	33.0g

27日

ドレッシングサラダ
ひめむぎパン
ミートスパゲティ
きよみタンゴール

赤
黄
緑

エネルギー	たんぱく質
小 594kcal	26.4g
中 759kcal	33.0g

28日

(中)なつとう
いそあえ
もちむぎごはん
じゃがいものうまに

赤
黄
緑

エネルギー	たんぱく質
小 558kcal	22.0g
中 733kcal	29.8g

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) 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】

味のめぐり…日本の味のめぐり献立
 旬…旬の食材を生かした献立
 とれだて感謝の日…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。
 松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>
 <松山市HP>