

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>味めぐり (福島県)</p> <p>今月の味めぐり献立は、『福島県』です。</p> <p>『こづゆ』は、貝柱でだしを取り、里芋、きくらげ、にんじんなどをいれて薄味に仕上げたお吸い物です。会津地方で100年以上前から、祭りや祝い事などの時に食べられている郷土料理です。</p> <p>『ひきな』は、せん切りにした大根やにんじんなどを炒めた料理です。「ひきな」とは、「せん切りにした野菜」を意味する福島県の方言です。</p>				
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな やさいくだもの</p> <p>ぶり いわし こまつな</p> <p>キウイフルーツ いちご(ハウス) いよかん せとか</p>				
<p>1日 行事食…節分 (節豆・いわしのかば焼き)</p> <p>はくさいのおひたし (小・中) せつぶんまめ いわしのかば焼き</p> <p>ごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 6 kcal 2 5 . 6 g 中 7 4 8 kcal 3 1 . 4 g</p>	<p>2日</p> <p>しょうゆドレッシング サラダ</p> <p>パン チャンポン</p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 8 kcal 2 9 . 6 g 中 7 2 4 kcal 3 7 . 3 g</p>	<p>3日</p> <p>いそあえ</p> <p>ホキのたつたあげ</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 2 kcal 2 4 . 2 g 中 7 1 9 kcal 2 9 . 7 g</p>	<p>4日</p> <p>だいこん サラダ</p> <p>こめこパン ポトフ</p> <p>(小・中) ミルクキャラメルビーズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 9 kcal 2 7 . 0 g 中 7 3 8 kcal 3 3 . 5 g</p>	<p>5日</p> <p>えびのこみあげ</p> <p>(小・中) アーモンド</p> <p>ゆかりごはん みずたきうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 2 kcal 2 6 . 8 g 中 7 2 6 kcal 3 4 . 2 g</p>
<p>振替休日</p> <p>ふり かえきゆうじつ</p>				
<p>6日</p> <p>愛媛 F C 応援給食 うまさぎ!!ピビンパ丼</p> <p>ピビンパ丼(ぐ) ナムル</p> <p>ヨーグルト たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 2 kcal 2 5 . 2 g 中 7 7 1 kcal 3 1 . 0 g</p>	<p>7日</p> <p>愛媛 F C 応援給食 元気が出る!鶏肉のバターしょうゆ</p> <p>とり(小)ゼリー</p> <p>パターしょうゆ</p> <p>ひよこまめのピラフ ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 5 9 kcal 2 7 . 1 g 中 7 7 9 kcal 3 3 . 9 g</p>	<p>8日</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>(小・中) なつとう</p> <p>もちむぎごはん じゃがいものそぼろ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 8 kcal 2 5 . 0 g 中 7 5 2 kcal 2 9 . 9 g</p>	<p>9日</p> <p>そくせきづけ</p> <p>さわらのてりやき</p> <p>ごはん はくさいのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 0 kcal 2 5 . 6 g 中 7 1 7 kcal 3 1 . 5 g</p>	<p>10日</p> <p>えびのチリソース</p> <p>パン チゅうかスープ</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 6 kcal 3 0 . 5 g 中 7 2 6 kcal 3 3 . 9 g</p>
<p>11日</p> <p>ひきな</p> <p>「りょう」でくばる</p> <p>めひかりのフライ</p> <p>ごはん こづゆ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 8 kcal 2 2 . 7 g 中 7 2 3 kcal 2 8 . 0 g</p>	<p>12日</p> <p>きわかめのサラダ</p> <p>ごさかな</p> <p>もちむぎごはん あつあげカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 8 kcal 2 3 . 5 g 中 8 0 6 kcal 2 8 . 3 g</p>	<p>13日</p> <p>えびピラフ</p> <p>クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 1 2 kcal 2 6 . 5 g 中 7 7 6 kcal 3 3 . 5 g</p>	<p>14日</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>さけフライ</p> <p>ごはん いそ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 5 kcal 2 9 . 6 g 中 8 0 5 kcal 3 6 . 9 g</p>	<p>15日</p> <p>てんのうたんじょうび</p> <p>天皇誕生日</p>
<p>16日</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>パン ホクベーンズ</p> <p>いよかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 2 2 kcal 2 8 . 9 g 中 7 7 8 kcal 3 5 . 7 g</p>	<p>17日</p> <p>カラフルナムル</p> <p>わかどりのからあげ</p> <p>ごはん ビーフン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 7 kcal 2 1 . 9 g 中 7 7 2 kcal 2 7 . 6 g</p>	<p>18日</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ハンバーグ</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 5 9 4 kcal 2 1 . 9 g 中 7 4 7 kcal 2 5 . 9 g</p>	<p>19日</p> <p>ホキのピラカラフル</p> <p>のり</p> <p>ごはん どうふあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 2 9 kcal 3 0 . 8 g 中 8 0 3 kcal 3 8 . 5 g</p>	<p>20日</p> <p>2月3日は節分</p> <p>節分とは、立春の前日のことをさし、災いをもたらす鬼を豆をまいて追い払い、福を招き入れる行事です。まく豆は、「福豆」と呼ばれており、一般的には炒った大豆を使います。福豆を自分の歳の数だけ食べると、病気にならず長生きするといわれています。</p>
<p>19日</p> <p>きゅうりやうぶたにく</p> <p>あげとうふ</p> <p>きくらげ</p> <p>こめ</p> <p>さとう</p> <p>こんにやく</p> <p>あぶら</p> <p>さいとも</p> <p>ごま</p> <p>ごま</p> <p>きくらげ</p> <p>たけのこ</p> <p>さいやいんげん</p> <p>にんじん</p> <p>しいたけ</p> <p>だいこん</p> <p>ピーマン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 8 kcal 2 2 . 7 g 中 7 2 3 kcal 2 8 . 0 g</p>	<p>20日</p> <p>きゅうりやうぶたにく</p> <p>あげとうふ</p> <p>きくらげ</p> <p>こめ</p> <p>さとう</p> <p>こんにやく</p> <p>あぶら</p> <p>さいとも</p> <p>ごま</p> <p>ごま</p> <p>きくらげ</p> <p>たけのこ</p> <p>さいやいんげん</p> <p>にんじん</p> <p>しいたけ</p> <p>だいこん</p> <p>ピーマン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 8 kcal 2 3 . 5 g 中 8 0 6 kcal 2 8 . 3 g</p>	<p>21日</p> <p>きゅうりやうぶたにく</p> <p>あげとうふ</p> <p>きくらげ</p> <p>こめ</p> <p>さとう</p> <p>こんにやく</p> <p>あぶら</p> <p>さいとも</p> <p>ごま</p> <p>ごま</p> <p>きくらげ</p> <p>たけのこ</p> <p>さいやいんげん</p> <p>にんじん</p> <p>しいたけ</p> <p>だいこん</p> <p>ピーマン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 1 2 kcal 2 6 . 5 g 中 7 7 6 kcal 3 3 . 5 g</p>	<p>22日</p> <p>きゅうりやうぶたにく</p> <p>あげとうふ</p> <p>きくらげ</p> <p>こめ</p> <p>さとう</p> <p>こんにやく</p> <p>あぶら</p> <p>さいとも</p> <p>ごま</p> <p>ごま</p> <p>きくらげ</p> <p>たけのこ</p> <p>さいやいんげん</p> <p>にんじん</p> <p>しいたけ</p> <p>だいこん</p> <p>ピーマン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 5 kcal 2 9 . 6 g 中 8 0 5 kcal 3 6 . 9 g</p>	<p>23日</p> <p>きゅうりやうぶたにく</p> <p>あげとうふ</p> <p>きくらげ</p> <p>こめ</p> <p>さとう</p> <p>こんにやく</p> <p>あぶら</p> <p>さいとも</p> <p>ごま</p> <p>ごま</p> <p>きくらげ</p> <p>たけのこ</p> <p>さいやいんげん</p> <p>にんじん</p> <p>しいたけ</p> <p>だいこん</p> <p>ピーマン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 5 kcal 2 9 . 6 g 中 8 0 5 kcal 3 6 . 9 g</p>
<p>21日</p> <p>きゅうりやうぶたにく</p> <p>あげとうふ</p> <p>きくらげ</p> <p>こめ</p> <p>さとう</p> <p>こんにやく</p> <p>あぶら</p> <p>さいとも</p> <p>ごま</p> <p>ごま</p> <p>きくらげ</p> <p>たけのこ</p> <p>さいやいんげん</p> <p>にんじん</p> <p>しいたけ</p> <p>だいこん</p> <p>ピーマン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 1 2 kcal 2 6 . 5 g 中 7 7 6 kcal 3 3 . 5 g</p>	<p>22日</p> <p>きゅうりやうぶたにく</p> <p>あげとうふ</p> <p>きくらげ</p> <p>こめ</p> <p>さとう</p> <p>こんにやく</p> <p>あぶら</p> <p>さいとも</p> <p>ごま</p> <p>ごま</p> <p>きくらげ</p> <p>たけのこ</p> <p>さいやいんげん</p> <p>にんじん</p> <p>しいたけ</p> <p>だいこん</p> <p>ピーマン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 5 kcal 2 9 . 6 g 中 8 0 5 kcal 3 6 . 9 g</p>	<p>23日</p> <p>きゅうりやうぶたにく</p> <p>あげとうふ</p> <p>きくらげ</p> <p>こめ</p> <p>さとう</p> <p>こんにやく</p> <p>あぶら</p> <p>さいとも</p> <p>ごま</p> <p>ごま</p> <p>きくらげ</p> <p>たけのこ</p> <p>さいやいんげん</p> <p>にんじん</p> <p>しいたけ</p> <p>だいこん</p> <p>ピーマン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 1 2 kcal 2 6 . 5 g 中 7 7 6 kcal 3 3 . 5 g</p>	<p>24日</p> <p>きゅうりやうぶたにく</p> <p>あげとうふ</p> <p>きくらげ</p> <p>こめ</p> <p>さとう</p> <p>こんにやく</p> <p>あぶら</p> <p>さいとも</p> <p>ごま</p> <p>ごま</p> <p>きくらげ</p> <p>たけのこ</p> <p>さいやいんげん</p> <p>にんじん</p> <p>しいたけ</p> <p>だいこん</p> <p>ピーマン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 5 kcal 2 9 . 6 g 中 8 0 5 kcal 3 6 . 9 g</p>	<p>25日</p> <p>きゅうりやうぶたにく</p> <p>あげとうふ</p> <p>きくらげ</p> <p>こめ</p> <p>さとう</p> <p>こんにやく</p> <p>あぶら</p> <p>さいとも</p> <p>ごま</p> <p>ごま</p> <p>きくらげ</p> <p>たけのこ</p> <p>さいやいんげん</p> <p>にんじん</p> <p>しいたけ</p> <p>だいこん</p> <p>ピーマン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 5 kcal 2 9 . 6 g 中 8 0 5 kcal 3 6 . 9 g</p>
<p>26日</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>パン ホクベーンズ</p> <p>いよかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 2 2 kcal 2 8 . 9 g 中 7 7 8 kcal 3 5 . 7 g</p>	<p>27日</p> <p>カラフルナムル</p> <p>わかどりのからあげ</p> <p>ごはん ビーフン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 7 kcal 2 1 . 9 g 中 7 7 2 kcal 2 7 . 6 g</p>	<p>28日</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ハンバーグ</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 5 9 4 kcal 2 1 . 9 g 中 7 4 7 kcal 2 5 . 9 g</p>	<p>29日</p> <p>ホキのピラカラフル</p> <p>のり</p> <p>ごはん どうふあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 2 9 kcal 3 0 . 8 g 中 8 0 3 kcal 3 8 . 5 g</p>	<p>29日</p> <p>きゅうりやうぶたにく</p> <p>あげとうふ</p> <p>きくらげ</p> <p>こめ</p> <p>さとう</p> <p>こんにやく</p> <p>あぶら</p> <p>さいとも</p> <p>ごま</p> <p>ごま</p> <p>きくらげ</p> <p>たけのこ</p> <p>さいやいんげん</p> <p>にんじん</p> <p>しいたけ</p> <p>だいこん</p> <p>ピーマン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 5 kcal 2 9 . 6 g 中 8 0 5 kcal 3 6 . 9 g</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) いわし(千葉) さわら(韓国) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) めひかり(宮崎) いか(ペルー) えび(インドネシア) ほたて(青森) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・平天(北海道・アメリカ) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道・長崎・松山・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・茨城・長崎・徳島) キャベツ(松山・愛媛・愛知) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) たまねぎ(北海道) にんじん(長崎・鹿児島) だいこん(愛媛・熊本・長崎・鹿児島) はくさい(愛媛・徳島・熊本・長崎・愛知・兵庫) さいとも(愛媛) ほうれんそう(愛媛・徳島) ごぼう(北海道・青森) れんこん(徳島) えのき茸(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) いちご(愛媛) 伊予柑(松山・愛媛) はるみ(愛媛) たけのこ(愛媛) しいたけ(三重) きくらげ(愛媛) わかめ(宮城・岩手) きわかめ(徳島) ひじき(松山) のり(香川)

※ (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

…南調理場独自献立

※ 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/gakkoukyuusyoku.html>

＜松山市HP＞