

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>味めぐり (福島県)</b></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、にんじんなどを入れて薄味に仕立てたお吸い物です。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><b>旬の魚・野菜・果物</b></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 せとが</p>				
<p><b>1日 行事食…節分 (節分豆・いわしのかば焼き)</b></p> <p>はくさいのおひたし</p> <p>【小・中のみ】</p> <p>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</p> <p>小 597kcal 25.8g</p> <p>中 761kcal 31.7g</p>	<p><b>2日</b></p> <p>ケチャップ ひじき サラダ</p> <p>パン</p> <p>クリーム スープ</p> <p>オムレツ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 598kcal 24.3g</p> <p>中 739kcal 29.8g</p>	<p><b>3日</b></p> <p>ぎゆうにゆう とうふ あげ いわし</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 598kcal 26.3g</p> <p>中 778kcal 32.5g</p>	<p><b>4日</b></p> <p>ぎゆうにゆう とうふ あげ いわし</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 598kcal 26.3g</p> <p>中 778kcal 32.5g</p>	<p><b>5日</b></p> <p>ぎゆうにゆう とうふ あげ いわし</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 598kcal 26.3g</p> <p>中 778kcal 32.5g</p>
<p><b>6日</b></p> <p>いそあえ</p> <p>さわらのたつたあげ</p> <p>ごはん けんちん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 578kcal 26.2g</p> <p>中 738kcal 32.5g</p>	<p><b>7日</b></p> <p>パン サンスー</p> <p>ごはん ころやどうふの ちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 569kcal 22.8g</p> <p>中 732kcal 28.7g</p>	<p><b>8日</b></p> <p>ぎゆうにゆう とうふ あげ いわし</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 597kcal 25.8g</p> <p>中 761kcal 31.7g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>はくさい サラダ</p> <p>パン</p> <p>ポーク ビーンズ</p> <p>はるみ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 617kcal 28.8g</p> <p>中 766kcal 35.5g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>ぎゆうにゆう とうふ あげ いわし</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 598kcal 26.3g</p> <p>中 778kcal 32.5g</p>
<p><b>振替休日</b></p>				
<p><b>11日</b></p> <p>ふりかえきゆうじつ</p>	<p><b>12日</b></p> <p>カラフルナムル</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>ごはん ビーフン じる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 582kcal 23.4g</p> <p>中 750kcal 29.7g</p>	<p><b>13日</b></p> <p>とりにく</p> <p>こめ さとう ごま</p> <p>あぶら</p> <p>でんぶん</p> <p>ごまあぶら</p> <p>しいたけ たけのこ にんじん</p> <p>ねぎ</p> <p>しょうが きゅうり</p> <p>きりぼしだいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 593kcal 23.2g</p> <p>中 738kcal 27.7g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>とれたて感謝の日…伊予柑</p> <p>いよかん</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ひよこまめのピラフ</p> <p>やさしいたづり スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 593kcal 23.2g</p> <p>中 738kcal 27.7g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>えびの チリソース</p> <p>ごはん ちゅうか スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 590kcal 24.4g</p> <p>中 756kcal 30.4g</p>
<p><b>16日</b></p> <p>だいにん サラダ</p> <p>パン</p> <p>ポトフ</p> <p>【小・中のみ】ミルクキャラメルビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 572kcal 24.2g</p> <p>中 715kcal 29.7g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>ぎゆうにゆう とうふ あげ いわし</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 598kcal 26.3g</p> <p>中 778kcal 32.5g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>ぎゆうにゆう とうふ あげ いわし</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 598kcal 26.3g</p> <p>中 778kcal 32.5g</p>	<p><b>19日</b></p> <p>味めぐり…福島県</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</p> <p>小 579kcal 22.9g</p> <p>中 736kcal 28.3g</p>	<p><b>20日</b></p> <p>そくせきつけ</p> <p>とうふのかわりあげ</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</p> <p>小 569kcal 19.1g</p> <p>中 725kcal 23.5g</p>
<p><b>21日</b></p> <p>なつとう</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>じゃがいもの そぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 598kcal 25.0g</p> <p>中 752kcal 29.9g</p>	<p><b>22日</b></p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>さけフライ</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 636kcal 29.0g</p> <p>中 806kcal 36.1g</p>	<p><b>23日</b></p> <p>ぎゆうにゆう とうふ あげ いわし</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 598kcal 26.3g</p> <p>中 778kcal 32.5g</p>	<p><b>天皇誕生日</b></p>	
<p><b>24日</b></p> <p>ぎゆうにゆう とうふ あげ いわし</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 598kcal 26.3g</p> <p>中 778kcal 32.5g</p>	<p><b>25日</b></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</p> <p>あつあげ カレー (ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 635kcal 23.5g</p> <p>中 803kcal 28.4g</p>	<p><b>26日</b></p> <p>ぎゆうにゆう とうふ あげ いわし</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 598kcal 26.3g</p> <p>中 778kcal 32.5g</p>	<p><b>27日</b></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</p> <p>あつあげ カレー (ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 635kcal 23.5g</p> <p>中 803kcal 28.4g</p>	<p><b>28日</b></p> <p>いかの さらさあげ</p> <p>ことうパン</p> <p>チャンボン</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 573kcal 29.8g</p> <p>中 732kcal 37.5g</p>
<p><b>29日</b></p> <p>ホキの ピリカラフル</p> <p>のり</p> <p>ごはん ごもくあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 615kcal 29.2g</p> <p>中 784kcal 36.2g</p>	<p><b>30日</b></p> <p>ぎゆうにゆう とうふ あげ いわし</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 598kcal 26.3g</p> <p>中 778kcal 32.5g</p>	<p><b>2月3日は節分</b></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>		

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

※ 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>

＜松山市HP＞

