



令和3年2月 予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1日 さけフライ ごはん エネルギー たんぱく質 小 697kcal 32.1g 中 881kcal 39.9g	ぎゅうにゅう ひじき ひらてん さけ あげ とりにく たまご だいず こめ あぶら こむぎこ さとう あぶら パンこ こんにやく にんじん はくさい キャベツ たくあん エネルギー たんぱく質 小 594kcal 28.0g 中 756kcal 35.1g	3日 行事食…節分(部分豆 いわしの変わりソース) いわしのかわりソース ごはん エネルギー たんぱく質 小 658kcal 26.6g 中 850kcal 34.2g	ぎゅうにゅう いわし みそ だいず だいたい ぶたにく あげ こめ あぶら さつまいも でんぶん さとう パンこ ねぎ にんじん だいこん だいごぼう しょうが キャベツ レモン エネルギー たんぱく質 小 652kcal 30.0g 中 834kcal 37.6g	4日 ヨーグルト ぱん エネルギー たんぱく質 小 652kcal 30.0g 中 834kcal 37.6g	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト パン じゃがいも マカロニ あぶら さとう キャベツ にんじん だいこん にんにく パセリ セロリ マッシュルーム トマトピューレー エネルギー たんぱく質 小 613kcal 25.3g 中 784kcal 31.6g	5日 味めぐり…高知県 たいのたつたあげ しょうが ごはん エネルギー たんぱく質 小 613kcal 25.3g 中 784kcal 31.6g	ぎゅうにゅう かつおぶし あげ とりにく たい こめ さとう あぶら こんにやく さといも でんぶん しょうが にんじん だいこん だいごぼう きゅうり エネルギー たんぱく質 小 613kcal 25.3g 中 784kcal 31.6g		
8日 とうふ あげ ちりめん すりみ つくだに ごはん エネルギー たんぱく質 小 660kcal 27.1g 中 833kcal 32.7g	ぎゅうにゅう とうふ みそ あげ ちりめん すりみ こめ さとう こむぎこ でんぶん ねぎ えのきたけ だいこん にんじん はくさい えだまめ きくらげ エネルギー たんぱく質 小 637kcal 27.0g 中 813kcal 33.6g	9日 どれたて感謝の日…いわかん じゃがいもとえびの ケチャップいため ひめむぎパン エネルギー たんぱく質 小 637kcal 27.0g 中 813kcal 33.6g	10日 かわりきんぴら ござかな もちむぎごはん エネルギー たんぱく質 小 591kcal 25.7g 中 751kcal 32.9g	11日 けんこくきねんひ 建国記念の日 エネルギー たんぱく質 小 592kcal 20.4g 中 755kcal 25.3g	12日 我が家の献立 優秀作品 かきあげ ちりめん ごはん エネルギー たんぱく質 小 592kcal 20.4g 中 755kcal 25.3g	ぎゅうにゅう ちくわ ちりめん えび とりにく たまご あげ こむぎこ さとう さといも うどん あぶら ねぎ はくさい にんじん ごぼう しめじ たまねぎ れんこん エネルギー たんぱく質 小 592kcal 20.4g 中 755kcal 25.3g			
15日 旬…さわらのから揚げ さわらのからあげ ごはん エネルギー たんぱく質 小 671kcal 27.2g 中 853kcal 33.5g	ぎゅうにゅう とうふ あげ とりにく さわら こめ さとう こんにやく じゃがいも でんぶん にんじん えだまめ ごぼう きりぼしだいこん しょうが キャベツ ほうれんそう エネルギー たんぱく質 小 671kcal 27.2g 中 853kcal 33.5g	16日 しょうゆ ドレッシングサラダ みかんパン エネルギー たんぱく質 小 591kcal 25.7g 中 751kcal 32.9g	17日 我が家の献立 優秀作品 たまらんからあげ ごはん エネルギー たんぱく質 小 616kcal 25.3g 中 791kcal 31.5g	18日 はくさい サラダ ぱん エネルギー たんぱく質 小 675kcal 26.8g 中 834kcal 32.3g	ぎゅうにゅう のり だいたい ぶたにく あげ とうふ みそ こめ こんにやく さとう あぶら くるぎとう にんにく だいこん はくさい にんじん たまねぎ きゅうり いよかん エネルギー たんぱく質 小 643kcal 24.1g 中 793kcal 30.4g	19日 アーモンド ごはん エネルギー たんぱく質 小 643kcal 24.1g 中 793kcal 30.4g	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ とうふ みそ こめ こんにやく さとう あぶら くるぎとう にんにく だいこん はくさい にんじん たまねぎ きゅうり いよかん エネルギー たんぱく質 小 643kcal 24.1g 中 793kcal 30.4g		
22日 かぼちゃとこにほしの かきあげ いか たまご こめ でんぶん こむぎこ こめ あぶら にんじん えだまめ ごぼう ねぎ えのきたけ たまねぎ さやいんげん エネルギー たんぱく質 小 608kcal 23.3g 中 770kcal 28.8g	ぎゅうにゅう とうふ あげ いか たまご こめ でんぶん こむぎこ こめ あぶら にんじん えだまめ ごぼう ねぎ えのきたけ たまねぎ さやいんげん エネルギー たんぱく質 小 608kcal 23.3g 中 770kcal 28.8g	23日 てんのうたんじょうび 天皇誕生日 エネルギー たんぱく質 小 660kcal 27.1g 中 833kcal 32.7g	24日 くきわかめの サラダ チーズ もちむぎ ごはん エネルギー たんぱく質 小 660kcal 27.1g 中 833kcal 32.7g	25日 かいそう サラダ ぱん エネルギー たんぱく質 小 652kcal 30.0g 中 834kcal 37.6g	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく こんぶ わかめ チーズ こめ さとう くるぎとう あぶら じゃがいも にんにく トマトピューレー グリンピース にんじん たまねぎ コーン きゅうり エネルギー たんぱく質 小 652kcal 30.0g 中 834kcal 37.6g	26日 ごま ずあえ なつとう ごはん エネルギー たんぱく質 小 652kcal 24.1g 中 819kcal 28.9g	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう こめ じゃがいも あぶら さとう たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ だいこん エネルギー たんぱく質 小 652kcal 24.1g 中 819kcal 28.9g		

高知県の味めぐり

今月は、高知県の味めぐりです。「ぐる煮」は、高知県の郷土料理で、大根・人参・里芋といった冬の根菜を中心に使った煮物です。「ぐる」とは高知県の方で、「みんな」「仲間」といった意味があり、さまざまな食材と一緒に煮込むことに由来しています。

高知県は別名「土佐」とも呼ばれ、「しょうが」や「かつお」が有名です。かつお節の名産地である「土佐」の名前を使い、かつお節で和えた料理を「土佐かつ」といいます。しょうがは、生産量日本一で、10月～11月に収穫したあと貯蔵庫で保存し、一年間を通じて出荷しています。

旬の魚・野菜・果物

我が家の献立

学校給食で食べたい 我が家の献立
 ご家庭で食べられている献立を、
 学校給食に取り入れました。
 お楽しみに！

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) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) さけ(北海道) むきえび(インドネシア) さわら(長崎) いわし(北海道) 豆腐・あげ(カナダ) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島・愛媛) さつまいも(徳島・千葉・鹿児島) しょうが(高知・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(長崎・熊本・鹿児島) ねぎ(香川・高知・愛媛・熊本・徳島) ピーマン(宮崎・高知・熊本) ほうれん草(愛媛・徳島・長崎) みつば(大分・高知・徳島) キャベツ(愛媛・愛知・熊本) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) だいこん(愛媛・熊本・長崎・香川・徳島・鹿児島) たまねぎ(北海道) 白菜(愛媛・徳島・熊本・長崎・鳥取・大分) いちご(愛媛・佐賀・高知・熊本・福岡) 伊予柑(愛媛) はるみ(愛媛) えのき(愛媛・宮崎・長野・熊本) くきわかめ(徳島) こんぶ(北海道) 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。
 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
 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。
 ※ 松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>