



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 行事食…節分(節分豆 いわしの妻作りソース) せつぶん かわりソース まめ ごはん ふたじる エネルギー たんぱく質 小 6.63kcal 27.5g 中 8.54kcal 35.1g	2日 かわりきんぴら こぎかな もちむぎごはん おやこどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 6.00kcal 26.8g 中 7.62kcal 33.1g	3日 あんのういも トマトソースに プリン パン ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 6.30kcal 28.4g 中 7.80kcal 35.7g	4日 我が家の献立 優秀作品 かきあげ キャベツのおひたし ちりめんごはん ほっこりくたくさんうどん エネルギー たんぱく質 小 6.11kcal 22.4g 中 7.65kcal 27.4g	5日 かいそうサラダ こめこパン クリームシチュー いちご エネルギー たんぱく質 小 6.16kcal 27.7g 中 7.71kcal 35.0g
8日 旬…さわらのから揚げ さわらのから揚げ ごまあえ ごはん きりぼしだいごんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.72kcal 27.2g 中 8.54kcal 33.6g	9日 とうふのわりあげ つくだに ごはん はくさいのみそしる エネルギー たんぱく質 小 6.53kcal 21.0g 中 8.25kcal 25.6g	10日 とれたて感謝の日…いよかん はくさいサラダ ひめむぎパン カレーピーズ いよかん エネルギー たんぱく質 小 6.73kcal 26.3g 中 8.35kcal 32.0g	11日 けんこくきねんひ 建国記念の日	
15日 我が家の献立 優秀作品 たまらんからあげ レモンふうみづけ ごはん ちゅうかスープ エネルギー たんぱく質 小 6.34kcal 26.6g 中 8.05kcal 33.0g	16日 アーモンド ごはん あつあげのみそいため エネルギー たんぱく質 小 6.24kcal 23.8g 中 7.80kcal 29.6g	17日 じゃがいもとえびのケチャップいため パン ビーフンじり はるみ エネルギー たんぱく質 小 6.62kcal 28.0g 中 8.17kcal 34.1g	18日 味めぐり…高知県 たいのたつたあげ きゅうりのとさふうみ しょうがごはん ぐるに エネルギー たんぱく質 小 6.26kcal 28.4g 中 7.88kcal 34.8g	19日 しょうゆドレッシングサラダ みかんパン ようふうこみ くるみだいずりり エネルギー たんぱく質 小 6.12kcal 25.1g 中 7.71kcal 32.4g
22日 ごまずあえ なつとう ごはん じゃがいものそばろに エネルギー たんぱく質 小 6.52kcal 24.2g 中 8.17kcal 28.8g	23日 てんのうたんじょうび 天皇誕生日	24日 かぼちゃとごぼしのかきあげ いかめし かきたまじり エネルギー たんぱく質 小 6.08kcal 25.0g 中 7.72kcal 31.1g	25日 きわかめのサラダ ヨーグルト もちむぎごはん ハヤシライス(ルー) エネルギー たんぱく質 小 6.78kcal 23.1g 中 8.68kcal 27.6g	26日 たいのアーモンドいため チーズ パン しおラーメン エネルギー たんぱく質 小 6.32kcal 28.4g 中 7.96kcal 35.0g

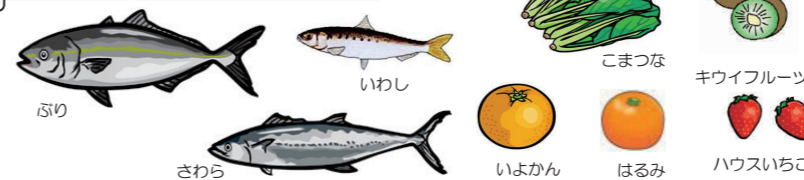
高知県の味めぐり

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」とは高知県の方言で、「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「土佐和え」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



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) ビーマン(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) 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>