興居島小中学校のイメージキャラクター「ごごたん」が登場した日は、独自献立の日です。お楽しみに！！

A班

平成３１年２月 予定献立表

松山市興居島学校給食共同調理場

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日

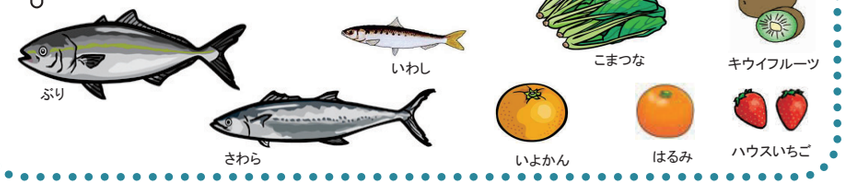
群馬県の味めぐり

今月は、群馬県の味めぐりです。

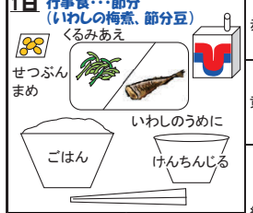
「おきりこみ」は、群馬県の郷土料理です。「おっきりこみ」や「煮ぼうとう」などとも呼ばれます。小麦粉で作った幅の広い麺を旬の野菜やきのこなどと一緒に煮込んだ料理です。味付けには、しょうゆを使うことが多いです。他にも、しょうゆと味噌、または味噌のみという場合もあります。群馬県は、昔から小麦の栽培が盛んなため、小麦粉を使った料理が発展してきました。おきりこみは、その代表格ともいえます。

また、群馬県はこんにゃくの生産量が日本１位です。「上州きんぴら」には、群馬県の特産品のこんにゃくを使っています。

旬の魚・野菜・果物



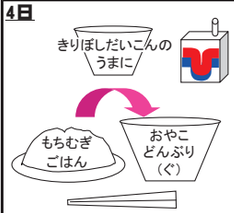
1日 行事食・・・節分（いわしの梅煮、節分豆）



エネルギー	たんぱく質
小 ６０６kcal	２３．７ｇ
中 ７７６kcal	３０．２ｇ

赤：ぎゅうにゅう、やきどうふ、だいず、とりにく、いわし
黄：こめ、さとう、こんにゃく、くるみ、さといも、ごまあぶら、でんぷん
緑：にんじん、ごぼう、ねぎ、しそ、うめぼし、ほうれんそう、キャベツ

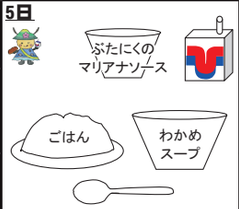
4日



エネルギー	たんぱく質
小 ５９６kcal	２２．５ｇ
中 ７６４kcal	２８．０ｇ

赤：ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、あげ
黄：こめ、もちむぎ、さとう、じゃがいも、こんにゃく
緑：たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、えだまめ、ごぼう、きりぼしだいこん

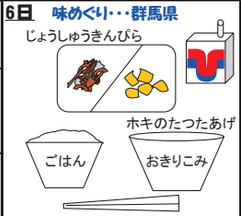
5日



エネルギー	たんぱく質
小 ６１２kcal	２３．５ｇ
中 ７８５kcal	２９．４ｇ

赤：ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、みそ
黄：こめ、こんにゃく、さとう、でんぷん、ごま、じゃがいも、あぶら
緑：りんご、しょうが、ねぎ、グリンピース、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しいたけ、たけのこ

6日 味めぐり・・・群馬県



エネルギー	たんぱく質
小 ５９２kcal	２３．５ｇ
中 ７５４kcal	２９．８ｇ

赤：ぎゅうにゅう、とりにく、ホキ、あげ、ひらてん、みそ
黄：こめ、でんぷん、うどん、こんにゃく、さといも、ごま、さとう、あぶら
緑：たけのこ、にんじん、うわばみそう、きょうが、わらび、しょうが、やまうど、ごぼう、えのきたけ、なめこ、だいこん

7日

エネルギー	たんぱく質
小 ６００kcal	２５．４ｇ
中 ７５５kcal	３２．０ｇ

赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、チーズ
黄：パン、さといも、あぶら、さとう
緑：しめじ、セロリ、チンゲンサイ、トマト、たまねぎ、レモン、だいこん、キャベツ、にんじん、ピーマン、しいたけ、コーン、にんにく、きゅうり

8日

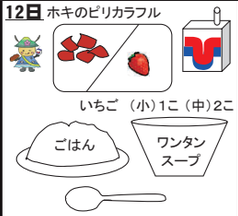
エネルギー	たんぱく質
小 ６０９kcal	２０．２ｇ
中 ７７１kcal	２４．６ｇ

赤：ぎゅうにゅう、みそ、たこ、たまご、すりみ、とうふ、あおのり
黄：こめ、じゃがいも、ふ、あぶら、こむぎこ
緑：はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、キャベツ、みかん

11日

建国記念の日

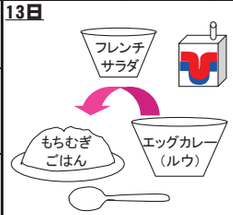
12日 ホキのピリカラフル



エネルギー	たんぱく質
小 ６０３kcal	２１．３ｇ
中 ７６６kcal	２６．５ｇ

赤：ぎゅうにゅう、ベーコン、ホキ
黄：こめ、じゃがいも、ごまあぶら、さとう、ワンタン、でんぷん、あぶら
緑：はくさい、いちご、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、パン、コーン、きょうねぎ

13日



エネルギー	たんぱく質
小 ６３８kcal	２１．０ｇ
中 ８３０kcal	２６．５ｇ

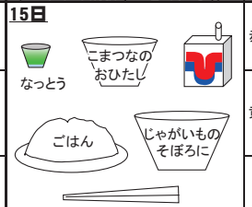
赤：ぎゅうにゅう、うずらたまご、ぶたにく、チーズ
黄：こめ、さとう、もちむぎ、くろざとう、あぶら、じゃがいも
緑：にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり

14日

エネルギー	たんぱく質
小 ６５０kcal	２６．４ｇ
中 ８１１kcal	３２．４ｇ

赤：ぎゅうにゅう、ベーコン、わかめ、ぶたにく、だいず
黄：パン、さとう、あぶら、じゃがいも、くろざとう
緑：りんご、トマトピューレ、にんにく、にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな

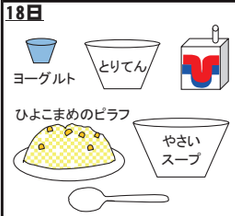
15日



エネルギー	たんぱく質
小 ６１７kcal	２３．１ｇ
中 ７７９kcal	２８．４ｇ

赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、なっとう
黄：こめ、さとう、じゃがいも、でんぷん、あぶら
緑：さやいんげん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな

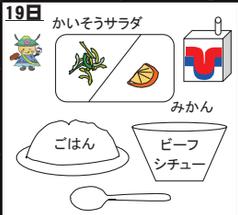
18日



エネルギー	たんぱく質
小 ６４７kcal	２７．８ｇ
中 ８２２kcal	３４．９ｇ

赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、ベーコン、ヨーグルト、とりにく
黄：こめ、ひよこまめ、あぶら、こむぎこ
緑：たまねぎ、にんにく、にんじん、えだまめ、かぼちゃ、キャベツ、だいこん、しょうが

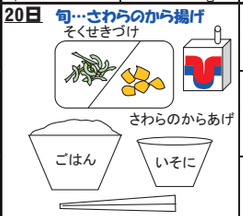
19日



エネルギー	たんぱく質
小 ５９４kcal	２２．３ｇ
中 ７６５kcal	２８．３ｇ

赤：ぎゅうにゅう、チーズ、こんぶ、ぎゅうにく、とさかのり、わかめ、ふのり
黄：ごはん、ごまあぶら、あぶら、じゃがいも、くろざとう、さとう
緑：トマト、コーン、にんにく、みかん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、トマトピューレー

20日 旬…さわらのから揚げ



エネルギー	たんぱく質
小 ６２７kcal	２６．４ｇ
中 ８１８kcal	３４．３ｇ

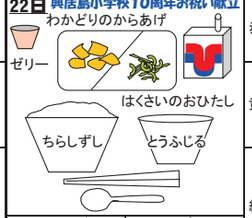
赤：ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき、あげ、さわら、だいず
黄：こめ、こむぎこ、あぶら、さとう、こんにゃく、でんぷん
緑：にんじん、しょうが、たくあん、はくさい

21日

エネルギー	たんぱく質
小 ６３３kcal	２６．５ｇ
中 ７９７kcal	３２．６ｇ

赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、チーズ
黄：パン、さとう、くろざとう、ちゅうかそば、あぶら、じゃがいも
緑：ねぎ、コーン、きくらげ、もやし、にんじん、たまねぎ、グリンピース

22日 興居島小学校10周年お祝い献立



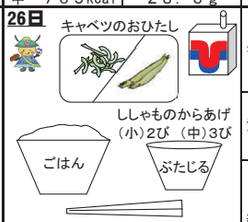
エネルギー	たんぱく質
小 ６６５kcal	２４．１ｇ
中 ８３１kcal	２９．５ｇ

赤：ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、わかめ、とうふ
黄：こめ、さとう、でんぷん、あぶら、ゼリー
緑：しいたけ、こまつな、たけのこ、はくさい、ごぼう、さやいんげん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが

25日

繰替休業日

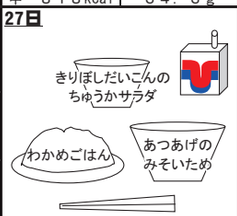
26日



エネルギー	たんぱく質
小 ５８８kcal	２２．２ｇ
中 ７６９kcal	２８．６ｇ

赤：ぎゅうにゅう、あげ、みそ、とうふ、だいず、ぶたにく、カラフトししゃも（カペリン）
黄：こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、でんぷん
緑：だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、キャベツ

27日



エネルギー	たんぱく質
小 ６３０kcal	２５．０ｇ
中 ８０７kcal	３１．９ｇ

赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、あげどうふ、みそ
黄：こめ、はるさめ、こんにゃく、あぶら、さとう、ごまあぶら
緑：きょうねぎ、しょうが、たけのこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きくらげ、しめじ、きりぼしだいこん

28日 とれたて感謝の日…いよかん

エネルギー	たんぱく質
小 ６１３kcal	２５．２ｇ
中 ７７３kcal	３１．４ｇ

赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、えび
黄：こめこパン、さとう、うどん、あぶら、こむぎこ
緑：ねぎ、ごぼう、しいたけ、かぼちゃ、さやいんげん、いよかん

節分にどうして豆をまくの？

昔の暦では、節分の日を１年の始まりとしていました。悪いことを追い払って新年をよい年にしようという願いを込めて、豆をまいたのです。

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)　ホキ(ニュージーランド)　さわら(韓国)　えび(インドネシア)　いか(チリ)　たこ(愛媛)　かえりちりめん(愛媛)　煮干し(愛媛)　棒天・ちくわ(北海道)　豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ)　納豆・大豆(北海道)
じゃがいも(北海道・鹿児島)　たまねぎ(北海道)　にんじん(長崎)　キャベツ(愛媛)　きゅうり(愛媛・高知・宮崎)　ごぼう(北海道・青森・岡山)　たけのこ(熊本)　ピーマン(宮崎)　庄大根(松山)　はくさい(愛媛)　小松菜(愛媛・徳島)　チンゲン菜(徳島・福岡)
ほうれん草(愛媛・徳島)　京ねぎ(愛媛・鳥取・大分)　ねぎ(香川・高知・愛媛)　しょうが(高知・徳島)　しめじ(香川・福岡)　えのきだけ(愛媛・宮崎・熊本)　きくらげ(愛媛)　甘平・はるみ・伊予柑(愛媛)　いちご(愛媛)　茎わかめ(徳島)　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/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html