



# 令和2年2月 予定献立表



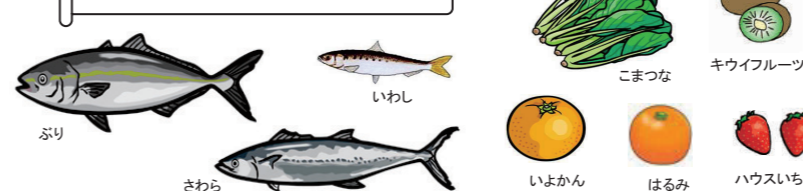
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>3日</b> ボイルキャベツ えびピラフ ぶたにくのアーモンドあげ えびスープ エネルギー たんぱく質 小 617kcal 26.3g 中 786kcal 33.3g	<b>4日 行事食…節分 (いわしのかばやし風、節分豆)</b> キャベツのおひたし せつぶんまめ いわしのかばやしふう ごはん けんちんじる エネルギー たんぱく質 小 602kcal 25.3g 中 768kcal 31.4g	<b>5日</b> なます かきあげ ごはん ぱっぼうさい エネルギー たんぱく質 小 651kcal 23.0g 中 832kcal 28.4g	<b>6日</b> いそあえ ヨーグルト たまごやき ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 603kcal 23.3g 中 750kcal 26.3g	<b>7日</b> カラフルナムル フルーツパン たまごスープ りんごのきんとん エネルギー たんぱく質 小 667kcal 23.9g 中 831kcal 29.3g
<b>10日</b> 旬…さわらのから揚げ ゆずふうみづけ さわらのからあげ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 641kcal 27.4g 中 812kcal 33.9g	<b>11日</b> <h2 style="color: red;">建国記念の日</h2>		<b>12日</b> かいそうサラダ 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 626kcal 21.3g 中 814kcal 27.0g	<b>13日</b> たらのみそソース パン しおラーメン エネルギー たんぱく質 小 586kcal 26.1g 中 753kcal 33.3g
<b>17日</b> きりぼしだいのうまに むぎごはん おやこどんぶり(く) エネルギー たんぱく質 小 586kcal 24.3g 中 753kcal 30.9g	<b>18日</b> パンサンスー はるみ ごはん みそチゲ エネルギー たんぱく質 小 621kcal 22.0g 中 776kcal 26.9g	<b>19日</b> 「りょうでくばる」 こいわしのからあげ わかめごはん にくうどん エネルギー たんぱく質 小 620kcal 22.3g 中 750kcal 28.6g	<b>20日</b> とれたて感謝の日…いよかん くわがめのサラダ パン カレービーンズ いよかん エネルギー たんぱく質 小 676kcal 27.8g 中 843kcal 34.2g	<b>21日</b> 味めぐり…秋田県 さけとくろみのあおなえ なつとう ごはん いものこじる エネルギー たんぱく質 小 620kcal 26.1g 中 771kcal 31.1g
<b>24日</b> <h2 style="color: red;">振替休日</h2>		<b>25日</b> ごますあえ ごさかな ごはん じゃがいものさぼろに エネルギー たんぱく質 小 639kcal 24.3g 中 819kcal 30.3g	<b>26日</b> すもの とうふのかわりあげ ごはん のっぺいじる エネルギー たんぱく質 小 593kcal 20.0g 中 753kcal 24.8g	<b>27日</b> わがやの献立…鶏ごもごはん たらのみそソース とりごもごはん はくさいのみそしる エネルギー たんぱく質 小 615kcal 26.2g 中 777kcal 32.5g
<b>28日</b> フレンチサラダ みかんパン クリームシチュー だいずいり エネルギー たんぱく質 小 626kcal 26.0g 中 781kcal 31.9g				

### 秋田県の味めぐり

今月は、秋田県の味めぐりです。「いものこ汁」は、秋田県の郷土料理です。秋田県では秋の実りの時期になると、仲間同士で集まっていものこ汁を作って食べる「いものこ会」と呼ばれる風習があるそうです。「いものこ」とは、里芋のことをいい、いものこ汁は里芋を主役に、鶏肉、旬の野菜、いろいろな種類のきのこなどが入った具沢山の汁ものです。味付けは、みそ味やしょうゆ味が多く、地域や家庭によって違うそうです。また、秋田県は納豆の発祥地ともいわれており、昔は納豆を各家庭で作っていたそうです。納豆が入った具沢山の汁「納豆汁」も秋田県の郷土料理です。



### 旬の魚・野菜・果物



### 節分はどうして豆をまくの？

節分の日には、悪いことを追い払い新年をよい年にしようという願いを込めて、豆をまきます。  
 【節分は、立春の日の前日。昔の暦では、立春の日から新しい1年が始まるとされていた。】

**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・宮崎・鹿児島) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たら(アメリカ) えび(インドネシア) さわら(愛媛) さけ(北海道) いわし(千葉・愛媛) すり身・平天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) 押し麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島・愛媛) さつまいも(徳島・熊本・千葉) こまつな(愛媛・福岡・徳島) たまねぎ(北海道・愛媛) にんじん(長崎・鹿児島) キャベツ(愛媛・愛知) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) だいこん(熊本・長崎・愛媛・鹿児島・徳島) ごぼう(北海道・青森・岡山) 庄大根(松山) ほうれん草(愛媛・徳島) 白菜(愛媛・熊本・徳島・鳥取・長崎・兵庫) 里芋(九州) れんこん(徳島) しめじ(香川) まいたけ(福岡・香川) しいたけ(大分) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) りんご(青森) 伊予柑(松山) はるみ(愛媛) わかめ・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>