



# 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	
<b>1日</b> さげフライ  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 さげ あげ とりにく だいず たまご こめ あぶら こむぎこ さとう パンこ こんにやく にんじん はくさい キャベツ たくあん	<b>2日</b>  エネルギー たんぱく質 小 612kcal 27.7g 中 769kcal 35.0g	ぎゅうにゅう わかめ チーズ こんぶ とうにゅう こめこパン あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら マッシュルーム えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ だいこん コーン	<b>3日</b> 行事食…節分(部分互いのかわりりょう)  エネルギー たんぱく質 小 660kcal 26.6g 中 853kcal 34.3g	ぎゅうにゅう いわし みそ だいず ぶたにく あげ こめ あぶら さつまいも さとう せんご ねぎ にんじん だいこん ごぼう しょうが キャベツ レモン	<b>4日</b> いちご  エネルギー たんぱく質 小 643kcal 28.0g 中 817kcal 35.1g	ぎゅうにゅう えび ベーコン とりにく こめ さとう あぶら じゃがいも マカロニ ごまあぶら にんじん グリンピース しょうが きょうねぎ いちご セロリ パセリ キャベツ にんにく	<b>5日</b> 味のめぐり…高知県  エネルギー たんぱく質 小 620kcal 26.0g 中 793kcal 32.6g	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 しょうが しいたけ にんじん だいこん きゅうり
<b>8日</b>  エネルギー たんぱく質 小 660kcal 22.1g 中 833kcal 27.0g	ぎゅうにゅう とうふ みそ たまご あげ ひじき ちりめん すりみ こめ さとう あぶら こむぎこ でんぶ えだまめ たまねぎ 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	<b>9日</b> とれたて感謝の日…いよかん  エネルギー たんぱく質 小 671kcal 26.2g 中 828kcal 31.6g	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず ぶたにく ひめぎパン じゃがいも さとう くるざとう さとう にんじん にんにく たまねぎ はくさい だいこん きゅうり いよかん	<b>10日</b>  エネルギー たんぱく質 小 587kcal 26.6g 中 751kcal 33.1g	ぎゅうにゅう ひらてん とりにく くわわめ ぶたにく にぼし こめ こんにやく もちむぎ さとう あぶら ごま ねぎ みつば しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう	<b>けんこくきねんひ</b> <b>建国記念の日</b>		<b>12日</b> 我が家の献立 優秀作品  エネルギー たんぱく質 小 603kcal 22.7g 中 769kcal 28.1g	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 こめ さとう さといも うどん あぶら しょうが れんこん はくさい キャベツ にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ
<b>くりかえきゅうぎょうひ</b> <b>繰替休業日</b>		<b>16日</b>  エネルギー たんぱく質 小 613kcal 25.7g 中 782kcal 33.0g	ぎゅうにゅう だいず とりにく にぼし わかめ ポークウィンナー みかんパン くるざとう じゃがいも あぶら さとう くるみ にんじん キャベツ セロリ パセリ たまねぎ だいこん こまつな	<b>17日</b> 我が家の献立 優秀作品 たまらんからあげ  エネルギー たんぱく質 小 695kcal 24.7g 中 865kcal 31.1g	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ねぎ こめ ごま あぶら プリン ねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく チンゲンサイ キャベツ	<b>18日</b> 旬…さわらのから揚げ  エネルギー たんぱく質 小 672kcal 27.3g 中 854kcal 33.7g	ぎゅうにゅう あげ とりにく さわら こめ こむぎこ さとう あぶら ごま にんじん えだまめ ごぼう きりぼしだいこん うまぼし ねぎ きりぼしだいこん しょうが キャベツ ほうれんそう	<b>19日</b>  エネルギー たんぱく質 小 677kcal 25.3g 中 843kcal 30.5g	ぎゅうにゅう ぶたにく えび こめ でんぶ さとう あぶら ピーファン アーモンド じゃがいも グリンピース こまつな ねぎ やし にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ
<b>22日</b>  エネルギー たんぱく質 小 615kcal 24.3g 中 781kcal 30.3g	ぎゅうにゅう とうふ あげ にぼし いか たまご こめ でんぶ こむぎこ こめ あぶら にんじん かぼちゃ えだまめ ごぼう ねぎ えのきたけ たまねぎ さやいんげん	<b>23日</b> てんのうたんじょうび <b>天皇誕生日</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ねぎ チーズ きのこ じゃがいも さとう くるみ ねぎ にんじん たまねぎ コーン きゅうり	<b>24日</b>  エネルギー たんぱく質 小 657kcal 22.0g 中 832kcal 27.7g	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ぶたにく きのこ こめ ごまあぶら さとう こめ もちむぎ くるざとう あぶら じゃがいも にんにく キャベツ トマトビュレ グリンピース にんじん たまねぎ コーン きゅうり	<b>25日</b>  エネルギー たんぱく質 小 650kcal 28.2g 中 836kcal 34.4g	ぎゅうにゅう ぶたにく たい ヨーグルト パン ちゅうかさ さとう あぶら でんぶ じゃがいも きくらげ コーン ねぎ もやし にんじん たまねぎ ピーマン	<b>26日</b>  エネルギー たんぱく質 小 651kcal 24.3g 中 819kcal 28.9g	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく なっとう こめ でんぶ じゃがいも さとう こまつな にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ だいこん

### 高知県の味のめぐり

今月は、高知県の味のめぐりです。「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、さまざまな具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

ぶり さわら いわし  
 こまつな キウイフルーツ  
 いよかん はるみ ハウスいちご

**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) さげ(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) くわわめ(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】

味のめぐり…日本の味のめぐり  
 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>