



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 さげフライ ひらてん あげ とりにく だいず こめ あぶら さとう 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 6.97kcal 3.2. 1g 中 8.81kcal 3.9. 9g	ひじき さげ たまご こむぎこ パンこ いちご(幼 1こ) エネルギー たんぱく質 小 6.64kcal 2.6. 4g 中 8.29kcal 3.2. 5g	2日 こめこパン かいそう サラダ クリーム シチュー いちご(幼 1こ) エネルギー たんぱく質 小 6.64kcal 2.6. 4g 中 8.29kcal 3.2. 5g	わかめ こんぶ こめこパン あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ だいこん コーン マッシュルーム エネルギー たんぱく質 小 6.58kcal 2.6. 4g 中 8.50kcal 3.4. 1g	3日 行事食…節分(部分互いの変わりソース) いわしのかわりソース せつぶん まめ レモンふうみづけ ごはん ぶたじる エネルギー たんぱく質 小 6.58kcal 2.6. 4g 中 8.50kcal 3.4. 1g	いわし こめ あぶら でんぶん さとう パンこ ねぎ にんじん だいこん 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 6.31kcal 2.6. 1g 中 8.08kcal 3.2. 8g	4日 我が家の献立 優秀作品 たまらんからあげ ボイルやさい ごはん ちゅうかスープ エネルギー たんぱく質 小 6.31kcal 2.6. 1g 中 8.08kcal 3.2. 8g	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ずらたまご こめ ごまあぶら はるさめ ごま キヤベツ にんじん しいたけ しいたけ だいこの ねぎ にんにく チンゲンサイ エネルギー たんぱく質 小 6.40kcal 2.8. 9g 中 8.24kcal 3.7. 2g	5日 味めぐり…高知県 たいのたつたあげ ゆずふうみづけ かにごはん ぐるに エネルギー たんぱく質 小 6.40kcal 2.8. 9g 中 8.24kcal 3.7. 2g	わかめ かに あぶら しょうが しいたけ にんじん しいたけ だいこの きゅうり えだまめ ほくさい エネルギー たんぱく質 小 6.40kcal 2.8. 9g 中 8.24kcal 3.7. 2g	
8日 つくだ ささみの アーモンドがらめ かんべい ごはん はくさいの みそ エネルギー たんぱく質 小 6.18kcal 2.4. 8g 中 7.89kcal 3.1. 4g	ささみ さとう あぶら ねぎ えのきたけ だいこん にんじん はくさい かんべい エネルギー たんぱく質 小 6.73kcal 2.7. 0g 中 8.42kcal 3.3. 2g	9日 ひめむぎパン はくさい サラダ カレー ビーンズ いちご(幼 1こ) エネルギー たんぱく質 小 6.73kcal 2.7. 0g 中 8.42kcal 3.3. 2g	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいず ひめむぎパン じゃがいも あぶら くるぎとう さとう にんじん にんにく たまねぎ ほくさい だいこん きゅうり いちご エネルギー たんぱく質 小 6.23kcal 2.7. 9g 中 7.85kcal 3.4. 8g	10日 だいずとこぼしの あげに チーズ すもの もちむぎ ごはん ぎゅうにゅう にぼし チーズ ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ エネルギー たんぱく質 小 6.23kcal 2.7. 9g 中 7.85kcal 3.4. 8g	にぼし チーズ でんぶん ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ エネルギー たんぱく質 小 6.23kcal 2.7. 9g 中 7.85kcal 3.4. 8g	けんこくきねんひ 建国記念の日		11日 けんこくきねんひ 建国記念の日	12日 我が家の献立 優秀作品 ちくわのゆかりあげ ほうれんそうのおひたし わかめ ほっこり だくさんうどん エネルギー たんぱく質 小 5.83kcal 2.4. 6g 中 7.53kcal 3.1. 9g	ちくわ わかめ たまご こむぎこ さとう うどん あぶら しょうが ねぎ ほくさい にんじん ごぼう しめじ ほうれんそう エネルギー たんぱく質 小 5.83kcal 2.4. 6g 中 7.53kcal 3.1. 9g
15日 旬…さわらのから揚げ さわらのからあげ ごまあえ きりぼしだいの うまじ エネルギー たんぱく質 小 6.72kcal 2.7. 3g 中 8.54kcal 3.3. 7g	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら こめ こむぎこ あぶら ごま 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 6.72kcal 2.7. 3g 中 8.54kcal 3.3. 7g	16日 しょうゆ ドレッシングサラダ みかんパン ようふうにこみ くるみだいずいりこ エネルギー たんぱく質 小 6.15kcal 2.5. 8g 中 7.80kcal 3.2. 4g	だいず にぼし くるぎとう みかんパン くらぎとう じゃがいも さとう くるみ にんじん キャベツ セロリ パセリ たまねぎ きゅうり こまつな エネルギー たんぱく質 小 6.15kcal 2.5. 8g 中 7.80kcal 3.2. 4g	17日 とりにくの トマトソースに ポンカン えびピラフ ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 6.40kcal 2.8. 6g 中 8.10kcal 3.6. 0g	のり ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく こめ じゃがいも マカロニ あぶら さとう たまねぎ にんじん えだまめ トマト にんにく マッシュルーム トマトビュレ エネルギー たんぱく質 小 6.40kcal 2.8. 6g 中 8.10kcal 3.6. 0g	18日 いため はるみ あつあげの みそいため エネルギー たんぱく質 小 6.05kcal 2.4. 5g 中 7.92kcal 3.2. 5g	のり ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく こめ こんにやく あぶら さとう しめじ しょうが ほうれんそう キヤベツ ピーマン はるみ エネルギー たんぱく質 小 6.77kcal 2.5. 3g 中 8.43kcal 3.0. 5g	19日 じゃがいもとえびの ケチャップいため アーモンド ごはん ビーンズ じる エネルギー たんぱく質 小 6.77kcal 2.5. 3g 中 8.43kcal 3.0. 5g	えび でんぶん さとう アーモンド じゃがいも こまつな グリンピース ねぎ やし にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ エネルギー たんぱく質 小 6.77kcal 2.5. 3g 中 8.43kcal 3.0. 5g	
22日 じゃがいもとわかばちの オープン炸鸡 せとか いかめし かきたま じる エネルギー たんぱく質 小 5.86kcal 2.3. 4g 中 7.51kcal 2.9. 3g	とうふ たまご ポークウィンナー こめ でんぶん あぶら じゃがいも にんじん えだまめ ごぼう ねぎ えのきたけ たまねぎ かぼちゃ エネルギー たんぱく質 小 5.86kcal 2.3. 4g 中 7.51kcal 2.9. 3g	23日 てんのうたんじょうび 天皇誕生日	だいず にぼし くるぎとう みかんパン くらぎとう じゃがいも さとう くるみ にんじん キャベツ セロリ パセリ たまねぎ きゅうり こまつな エネルギー たんぱく質 小 6.15kcal 2.5. 8g 中 7.80kcal 3.2. 4g	24日 きわがめの サラダ かんべい もちむぎ ごはん ハヤシライス (レウ) エネルギー たんぱく質 小 6.46kcal 2.0. 7g 中 8.35kcal 2.6. 0g	きわがめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも じゃがいも にんにく にんじん たまねぎ コーン きゅうり トマトビュレ グリンビュレ エネルギー たんぱく質 小 6.46kcal 2.0. 7g 中 8.35kcal 2.6. 0g	25日 たいのアーモンド いため ヨーグルト パン ちゅうかさそば さとう アーモンド しお ラーメン エネルギー たんぱく質 小 6.50kcal 2.8. 2g 中 8.36kcal 3.4. 4g	のり ぎゅうにゅう ぶたにく たい ヨーグルト パン ちゅうかさそば さとう アーモンド きくらげ コーン ねぎ もやし にんじん たまねぎ ピーマン エネルギー たんぱく質 小 6.50kcal 2.8. 2g 中 8.36kcal 3.4. 4g	26日 こまざる じゃがいも じゃがいも さとう じゃがいも たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ ほうれんそう エネルギー たんぱく質 小 6.36kcal 2.3. 6g 中 8.03kcal 2.8. 3g	じゃがいも じゃがいも さとう じゃがいも たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ ほうれんそう エネルギー たんぱく質 小 6.36kcal 2.3. 6g 中 8.03kcal 2.8. 3g	

高知県の味めぐり

今月は、高知県の味めぐりです。「くる煮」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。「くる」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由来しています。高知県は、全国生産量の5割を占める、日本一のゆずの産地です。さわやかで、とても香りの高いかんきつで、絞った果汁はポン酢にしたり、皮は薬味として食べられています。「ゆず風味漬」に、ゆず果汁が使われています。

旬の魚・野菜・果物

しゅん さかな やさいくだもの

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

我が家の献立

学校給食で食べたい 我が家の献立
 4日「たまらんからあげ」・12日「ほっこり貝だくさんうどん」は、昨年度実施された「学校給食で食べたい我が家の献立」の優秀作品です。お楽しみに！

愛媛県産水産物消費拡大緊急対策事業で
 いただく食品を使った献立です。

5日 鯛の竜田揚げ (鯛)
 25日 鯛のアーモンド炒め (鯛)

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
 …南調理場独自献立
 …我が家の献立優秀作品

※ 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/gakkoukyuusyoku.html>