



# 令和4年2月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>2月3日は節分です</b></p> <p>暦の上で春が始まる立春の前日が「節分」です。この日は、1年の幸福を願い「豆まき」が行われます。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中にまいて、その年の厄払いをします。豆まきがすんだら、大豆を自分の年の数より一粒多く食べます。大豆を使うのは、大豆に特別な力があると考えられていたからです。</p>	<p><b>1日 旬…さわらのからあげ</b></p> <p>ごまあえ</p> <p>さわらのからあげ</p> <p>ごはん ほうさいのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.16kcal 2.4. 2g 中 7.81kcal 2.9. 5g</p>	<p><b>2日</b></p> <p>ひじき サラダ</p> <p>はるみ</p> <p>ごはん カレーピーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.18kcal 2.3. 3g 中 8.38kcal 2.8. 2g</p>	<p><b>3日 行事食…節分 (いわしのかぼ 焼き・節分豆)</b></p> <p>しそひじきあえ</p> <p>せつぶんまめ いわしのかぼやき</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.29kcal 2.6. 8g 中 8.13kcal 3.4. 5g</p>	<p><b>4日 どれだて感謝の日…いよかん</b></p> <p>ホキの やさいあんかけ</p> <p>こめこパン</p> <p>ぞうすい</p> <p>いよかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.66kcal 3.2. 4g 中 8.30kcal 4.0. 7g</p>
<p><b>7日</b></p> <p>なっとう</p> <p>ごはん じゃがいものそばろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.34kcal 2.3. 2g 中 7.93kcal 2.7. 6g</p>	<p><b>8日</b></p> <p>すもも</p> <p>ポロカン</p> <p>ごはん あつあげのみそいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.41kcal 2.5. 7g 中 8.09kcal 3.2. 4g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>いちご ジャム</p> <p>ホキの ピリカラフル</p> <p>パン しおラーメン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.05kcal 2.4. 3g 中 7.82kcal 3.6. 5g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>ヨーグルト</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>もちむぎ ごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.74kcal 2.3. 1g 中 8.61kcal 2.8. 2g</p>	<p><b>11日</b></p> <p><b>建国記念の日</b></p>
<p><b>14日</b></p> <p>ゆずふみづけ</p> <p>ししゃものからあげ</p> <p>ごはん きりぼしだいごんのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.19kcal 2.3. 4g 中 8.06kcal 2.9. 3g</p>	<p><b>15日 味めぐり…香川県</b></p> <p>そくせきづけ</p> <p>えびのてんぷら</p> <p>わかめ しっぽくうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.04kcal 2.6. 6g 中 7.75kcal 3.4. 2g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>ハンバーグのソースかけ</p> <p>パン ミネストローネ</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.46kcal 2.5. 9g 中 7.91kcal 3.1. 0g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>ホキとだいずのりに</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>もちむぎ ごはん おやこんぶ(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.82kcal 3.2. 3g 中 8.75kcal 4.1. 2g</p>	
<p><b>21日</b></p> <p>ささみのアーモンドがらめ</p> <p>ひよこまめのピラフ</p> <p>ちゅうか コーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.59kcal 2.9. 9g 中 8.39kcal 3.7. 2g</p>	<p><b>22日</b></p> <p>くきわかめのサラダ</p> <p>みかんパン</p> <p>クリームシチュー</p> <p>だいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.79kcal 2.6. 9g 中 8.48kcal 3.3. 2g</p>	<p><b>23日</b></p> <p><b>天皇誕生日</b></p>		<p><b>24日</b></p> <p>さんしょくあえ</p> <p>わかどりのからあげ</p> <p>ごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.52kcal 2.6. 2g 中 8.25kcal 3.2. 1g</p>
<p><b>28日</b></p> <p>こまつなおひたし</p> <p>いかのてんぷら</p> <p>ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.43kcal 3.0. 3g 中 8.18kcal 3.7. 5g</p>	<p><b>味めぐり【香川県】</b></p> <p>今月の味めぐり献立は、『香川県』です。</p> <p>「しっぽくうどん」は、煮干し出汁で季節の野菜や油あげを煮込んだものを、ゆであうどんの上からかけて作ります。寒い季節に、香川県でよく食べられる郷土料理です。大根、人参、里芋やしいたけなど、好みの具を入れたり、出汁をかつお節や昆布にしたりと、家庭によりさまざまな作り方があります。</p>			<p><b>25日</b></p> <p>ぎょうざ</p> <p>パンサンスー</p> <p>ごはん マーポー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.52kcal 2.3. 8g 中 8.03kcal 2.8. 5g</p>

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・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さわら(韓国) いわし(北海道) ししゃも(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐・あげ(カナダ) すり身・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) のり(香川・佐賀) じゃがいも(北海道・長崎・愛媛・松山) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(長崎・鹿児島) キャベツ(松山・愛媛・愛知・熊本) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) だいごん(長崎・愛媛・熊本・香川・鹿児島・大分) たまねぎ(北海道) 白菜(愛媛・熊本・徳島・長崎・大分) たけのこ(愛媛) ほうれん草(愛媛・徳島) ごぼう(北海道・青森) いちご(愛媛・福岡・佐賀) いよかん(松山・愛媛) せとか(愛媛) さといも(九州) れんこん(徳島) しめじ(香川・福岡) しいたけ(日本) マッシュルーム(千葉) きくらげ(愛媛) わかめ(宮城) 昆布(北海道) くきわかめ(日本)

※ (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【からだの調子をとのえる食べ物】

味めぐり…日本の味めぐり献立

旬…旬の食材を生かした献立

どれだて感謝の日…松山産の食材を生かした献立

…南調理場独自献立

※ 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>