

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>味めぐり (福島県)</p> <p>今月の味めぐり献立は、『福島県』です。</p> <p>『こづゆ』は、貝柱でだしを取り、里芋、きくらげ、にんじんなどをいれて薄味に仕上げたお吸い物です。会津地方で100年以上前から、祭りや祝い事などの時に食べられている郷土料理です。</p> <p>『ひきな』は、せん切りにした大根やにんじんなどを炒めた料理です。「ひきな」とは、「せん切りにした野菜」を意味する福島県の方言です。</p>				
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>旬の食材を使用した献立です。</p>				
<p>5日 愛媛FC応援給食</p> <p>うまさぎ!!ピビンパ丼</p> <p>ピビンパ丼(ぐ)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.9 2kcal 2.5 2g</p> <p>中 7.7 1kcal 3.1 0g</p>	<p>6日 いそあえ</p> <p>いそあえ</p> <p>ホキのたつたあげ</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.6 2kcal 2.4 2g</p> <p>中 7.1 9kcal 2.9 7g</p>	<p>7日 だいこん サラダ</p> <p>だいこん サラダ</p> <p>こめこパン</p> <p>ポトフ</p> <p>(小・中)ミルクキャラメルビーズ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.8 9kcal 2.7 0g</p> <p>中 7.3 8kcal 3.3 5g</p>	<p>8日 えびの ころみあげ</p> <p>えびの ころみあげ</p> <p>(小・中)アーモンド</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>みずたきうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.7 2kcal 2.6 8g</p> <p>中 7.2 4kcal 3.4 2g</p>	<p>9日 パンサンス</p> <p>パンサンス</p> <p>パン</p> <p>ころやどうふのちゅうかいため</p> <p>はるみ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.7 5kcal 2.7 0g</p> <p>中 7.2 6kcal 3.3 9g</p>
<p>振替休日</p>				
<p>12日</p> <p>ふりかえきゅうじつ</p>	<p>13日 愛媛FC応援給食</p> <p>元気になる!鶏肉のバターしょうゆ</p> <p>元気になる!鶏肉のバターしょうゆ</p> <p>(小)ゼリー</p> <p>とりへのバターしょうゆ</p> <p>ひよこまめのピラフ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.5 9kcal 2.7 1g</p> <p>中 7.7 9kcal 3.3 9g</p>	<p>14日 アーモンド あえ</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>(小・中)なつとう</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>じゃがいものそぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.9 8kcal 2.5 0g</p> <p>中 7.5 2kcal 2.9 9g</p>	<p>15日 旬...さわらの照り焼き</p> <p>旬...さわらの照り焼き</p> <p>そくせきづけ</p> <p>さわらのてりやき</p> <p>ごはん</p> <p>はくさいのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.6 0kcal 2.5 6g</p> <p>中 7.1 7kcal 3.1 5g</p>	<p>16日 えびの チリソース</p> <p>えびの チリソース</p> <p>パン</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.7 6kcal 3.0 5g</p> <p>中 7.2 7kcal 3.8 2g</p>
<p>19日 味めぐり...福島県</p> <p>「りょう」でくばる</p> <p>ひきな</p> <p>めひかりのフライ</p> <p>ごはん</p> <p>こづゆ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.6 8kcal 2.2 7g</p> <p>中 7.2 3kcal 2.8 0g</p>	<p>20日 きわかめの サラダ</p> <p>きわかめの サラダ</p> <p>ごさかな</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>あつあげカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.3 8kcal 2.3 5g</p> <p>中 8.0 6kcal 2.8 3g</p>	<p>21日 とれたて感謝の日...伊予柑</p> <p>とれたて感謝の日...伊予柑</p> <p>伊予柑</p> <p>えびピラフ</p> <p>クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.1 2kcal 2.6 5g</p> <p>中 7.7 6kcal 3.3 5g</p>	<p>22日 こまつなのおひたし</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>さけフライ</p> <p>ごはん</p> <p>いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.3 5kcal 2.9 6g</p> <p>中 8.0 5kcal 3.6 9g</p>	<p>23日 てんのうたんじょうび</p> <p>天皇誕生日</p>
<p>26日 ひじき サラダ</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>パン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>いよかん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.2 2kcal 2.8 9g</p> <p>中 7.7 8kcal 3.5 7g</p>	<p>27日 カラフルナムル</p> <p>カラフルナムル</p> <p>わかどりのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ビーフじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.9 7kcal 2.1 9g</p> <p>中 7.7 2kcal 2.7 6g</p>	<p>28日 コーンサラダ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>やさしいつぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.9 4kcal 2.1 9g</p> <p>中 7.4 7kcal 2.5 9g</p>	<p>29日 ホキの ピラカラフル</p> <p>ホキの ピラカラフル</p> <p>のり</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.2 9kcal 3.0 8g</p> <p>中 8.0 3kcal 3.8 5g</p>	<p>2月3日は節分</p> <p>節分とは、立春の前日のことをさし、災いをもたらす鬼を豆をまいて追い払い、福を招き入れる行事です。まく豆は、「福豆」と呼ばれており、一般的には炒った大豆を使います。福豆を自分の歳の数だけ食べると、病気にならず長生きするといわれています。</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・鶏肉(愛媛) いわし(千葉) さわら(韓国) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) めひかり(宮崎) いか(ペルー) えび(インドネシア) ほたて(青森) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・平天(北海道・アメリカ) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道・長崎・松山・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・茨城・長崎・徳島) キャベツ(松山・愛媛・愛知) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) たまねぎ(北海道) にんじん(長崎・鹿児島) だいこん(愛媛・熊本・長崎・鹿児島) はくさい(愛媛・徳島・熊本・長崎・愛知・兵庫) さといも(愛媛) ほうれんそう(愛媛・徳島) ごぼう(北海道・青森) れんこん(徳島) えのき茸(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) いちご(愛媛) 伊予柑(松山・愛媛) はるみ(愛媛) たけのこ(愛媛) しいたけ(三重) きくらげ(愛媛) わかめ(宮城・岩手) きわかめ(徳島) ひじき(松山) のり(香川)

※ (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...日本の味めぐり献立

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

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。また、不明な点がございましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

※ 松山市学校給食のホームページ ... <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>



<松山市HP>