



平成31年2月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>群馬県の味めぐり</p> <p>今月は、群馬県の味めぐりです。「おきりこみ」は、群馬県の郷土料理です。「おきりこみ」や「煮ぼうとう」なども呼ばれます。小麦粉で作った幅の広い麺を旬の野菜やきのこなどと一緒には煮込んだ料理です。味付けには、しょうゆを使うことが多いです。他にも、しょうゆと味噌、または味噌のみという場合もあります。群馬県は、昔から小麦の栽培が盛んなため、小麦粉を使った料理が発展してきました。おきりこみは、その代表格ともいえます。</p> <p>また、群馬県はこんにやくの生産量が日本1位です。「上州きんぴら」には、群馬県の特産品のこんにやくを使っています。</p> 		<p>旬の魚・野菜・果物</p> 		<p>1日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 605kcal 24.5g 中 755kcal 30.7g</p>
<p>4日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 618kcal 21.2g 中 780kcal 25.6g</p>	<p>5日 行事食…節分 (いわしの梅煮、節分豆)</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 23.7g 中 776kcal 30.2g</p>	<p>6日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 26.4g 中 785kcal 32.9g</p>	<p>7日 味めぐり…群馬県</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 23.5g 中 754kcal 29.8g</p>	<p>8日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 639kcal 26.5g 中 797kcal 32.6g</p>
<p>節分はどうして豆をまくの？</p> <p>昔の暦では、節分の日を1年の始まりとしていました。悪いことを追い払って新年をよい年にしようという願いを込めて、豆をまいたのです。</p> 		<p>12日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 644kcal 22.7g 中 838kcal 28.9g</p>	<p>13日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 25.6g 中 766kcal 31.9g</p>	<p>14日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 617kcal 23.1g 中 773kcal 28.4g</p>
<p>18日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 24.5g 中 771kcal 30.6g</p>	<p>19日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 560kcal 20.8g 中 717kcal 26.0g</p>	<p>20日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 26.2g 中 763kcal 33.1g</p>	<p>21日 旬…さわらのから揚げ</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 26.4g 中 818kcal 34.3g</p>	<p>22日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 23.0g 中 745kcal 29.2g</p>
<p>25日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 647kcal 27.8g 中 822kcal 34.9g</p>	<p>26日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 630kcal 25.0g 中 807kcal 31.9g</p>	<p>27日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 22.3g 中 675kcal 28.3g</p>	<p>28日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 22.2g 中 769kcal 28.6g</p>	<p>節分はどうしてイワシやひいらぎをかざるの？</p> <p>昔から、魔除けには「においのきついもの」「とがったもの」が使われていました。悪いこと(鬼)を追い払うために家の入口に飾ります。</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) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) さわら(韓国) えび(インドネシア) いか(チリ) たこ(愛媛) かえりちりめん(愛媛) 煮干し(愛媛) 棒天・ちくわ(北海道) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ) 納豆・大豆(北海道) じゃがいも(北海道・鹿児島) たまねぎ(北海道) にんじん(長崎) キャベツ(愛媛) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) ごぼう(北海道・青森・岡山) たけのこ(熊本) ピーマン(宮崎) 庄大根(松山) はくさい(愛媛) 小松菜(愛媛・徳島) チンゲン菜(徳島・福岡) ほうれん草(愛媛・徳島) 京ねぎ(愛媛・鳥取・大分) ねぎ(香川・高知・愛媛) しょうが(高知・徳島) しめじ(香川・福岡) えのきだけ(愛媛・宮崎・熊本) きくらげ(愛媛) 甘平・はるみ・伊予柑(愛媛) いちご(愛媛) 荳わかめ(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>