



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 いわしのかわりソース 赤 揚げ いわし ぶたにく だんご さつまいも さとう パン あぶら ねぎ にんじん だいこん ごぼう 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 659kcal 26.5g 中 851kcal 32.8g | 2日 かわりきんぴら 赤 ひらてん きわかめ にぼし こんにやく こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう れんこん エネルギー たんぱく質 小 608kcal 25.6g 中 754kcal 32.1g | 3日 行事食…節分(節分豆) とれたて感謝の日…いよかん 赤 せつぶん まめ パン いよかん ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 659kcal 29.9g 中 841kcal 38.3g | 4日 我が家の献立 優秀作品 赤 かきあげ ちりめん ごはん ちりめん ごはん ちりめん ごはん ちりめん ごはん エネルギー たんぱく質 小 594kcal 22.8g 中 758kcal 28.5g | 5日 かいそう サラダ こめこパン クリーム シチュー いちご エネルギー たんぱく質 小 602kcal 27.5g 中 749kcal 34.0g |
| 8日 旬…さわらのから揚げ 赤 さわらのから揚げ 黄 そくせきづけ ごはん きりぼしだいこん うまに エネルギー たんぱく質 小 657kcal 27.1g 中 836kcal 33.2g | 9日 ちくわの ごみあげ つくだに ごはん いしかりなべ エネルギー たんぱく質 小 614kcal 25.9g 中 770kcal 31.7g | 10日 たくさい サラダ ひめむぎパン ちりめん ごはん カレー ビーンズ いちご エネルギー たんぱく質 小 669kcal 27.0g 中 837kcal 33.1g | 11日 けんこくきねんひ 建国記念の日 エネルギー たんぱく質 小 602kcal 27.5g 中 749kcal 34.0g | 12日 とうふの かわりあげ ひじきごはん すまじる エネルギー たんぱく質 小 636kcal 23.8g 中 803kcal 29.4g |
| 15日 我が家の献立 優秀作品 赤 たまらんからあげ 黄 レモンふうみづけ ごはん ちゅうかスープ エネルギー たんぱく質 小 650kcal 26.1g 中 825kcal 32.8g | 16日 ごますあえ なつとう ごはん じゃがいもの そぼろに エネルギー たんぱく質 小 651kcal 24.3g 中 816kcal 28.9g | 17日 のりとほうれんそうの サラダ パン あつあげの みそいため はるみ エネルギー たんぱく質 小 605kcal 26.9g 中 780kcal 35.0g | 18日 味めぐり…高知県 赤 たいのたつたあげ 黄 きゅうりのときさふみ しょうが ごはん かつおぶし ぐるに エネルギー たんぱく質 小 604kcal 26.5g 中 773kcal 33.2g | 19日 しょうゆ ドレッシングサラダ みかんパン ようふうこみ ナッツだいずりこ エネルギー たんぱく質 小 633kcal 26.9g 中 813kcal 34.8g |
| 22日 赤 じゃがいもとえびの ケチャップいため チーズ こめ じゃがいも じゃがいも じゃがいも こまつな ねぎ グリンピース 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 686kcal 29.6g 中 851kcal 35.0g | 23日 てんのうたんじょうび 天皇誕生日 エネルギー たんぱく質 小 608kcal 22.4g 中 796kcal 29.6g | 24日 赤 はるまき (中)アーモンド ごはん いかめし かきたま じる エネルギー たんぱく質 小 708kcal 22.4g 中 796kcal 29.6g | 25日 赤 ちりめん ごはん ちりめん ごはん ちりめん ごはん ちりめん ごはん エネルギー たんぱく質 小 704kcal 23.2g 中 892kcal 28.5g | 26日 赤 たいのアーモンド いため ヨーグルト パン しょう ラーメン エネルギー たんぱく質 小 651kcal 28.2g 中 835kcal 34.4g |

高知県の味めぐり

今月は、高知県の味めぐりです。「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、さまざまな食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、いわし、さわら、いよかん、はるみ、こまつな、キウイフルーツ、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) さけ(北海道) むぎえび(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) きわかめ(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
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/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>