

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>2月3日は節分です</p> <p>暦の上では春が始まる立春の前日が「節分」です。この日は、世の中の不幸や災いを鬼にたとえ、豆を投げて追い出す「豆まき」が行われます。豆を使うのは、「まめ」が「魔を滅する（悪いことを無くす）」とされていたからです。</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 628kcal 28.7g 中 766kcal 34.7g</p>	<p>1日</p> <p>赤 パンサンス ヨーグルト</p> <p>黄 パン とうふ ごもあんかけ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 628kcal 28.7g 中 766kcal 34.7g</p>	<p>2日 行事食…節分（いわしのかば焼き・節分豆）</p> <p>赤 いそあえ せつぶんまめ</p> <p>黄 ごはん けんちんじる</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 625kcal 27.0g 中 808kcal 34.7g</p>	<p>3日</p> <p>赤 ハンバーグのソースかけ パン</p> <p>黄 ミネストローネ いちご</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 659kcal 26.4g 中 809kcal 31.7g</p>	<p>4日 味めぐり…香川県</p> <p>赤 そくせきづけ わかめ ごはん</p> <p>黄 あぶら マカロニ じゃがいも でんぶん さとう</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 608kcal 21.3g 中 768kcal 26.5g</p>
<p>7日</p> <p>赤 さわらのからあげ こうごずし</p> <p>黄 はくさい そぼろじる</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 635kcal 27.7g 中 809kcal 34.6g</p>	<p>8日</p> <p>赤 ひじき サラダ</p> <p>黄 ひめむぎパン カレー ピーズ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 657kcal 27.2g 中 820kcal 33.5g</p>	<p>9日</p> <p>赤 きんぴら アーモンド</p> <p>黄 もちむぎ ごはん おやこどんぶり(ぐ)</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 633kcal 27.0g 中 793kcal 33.2g</p>	<p>10日</p> <p>赤 ジャム ホキのピカラフル</p> <p>黄 パン しおラーメン</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 605kcal 28.3g 中 782kcal 36.5g</p>	<p>11日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ふたにく ホキ</p> <p>黄 パン ちゅうかさ あぶら でんぶん さとう</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 608kcal 21.3g 中 768kcal 26.5g</p>
<p>14日</p> <p>赤 かいそう サラダ ござかな</p> <p>黄 もちむぎ ごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 627kcal 22.7g 中 811kcal 27.7g</p>	<p>15日 どれだて感謝の日…いよかん</p> <p>赤 とうふ かわりあげ</p> <p>黄 こめパン ぞうすい いよかん</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 654kcal 27.7g 中 816kcal 34.5g</p>	<p>16日</p> <p>赤 のり とりにくのあまずい</p> <p>黄 ごはん みそじる</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 647kcal 25.6g 中 815kcal 31.5g</p>	<p>17日</p> <p>赤 きわかめのサラダ</p> <p>黄 みかんパン クリーム シチュー</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 641kcal 27.2g 中 796kcal 31.3g</p>	<p>18日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ひらてん ごまつなのおひたし</p> <p>黄 こめ こんにやく あぶら さとう こむぎ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 652kcal 29.6g 中 830kcal 36.5g</p>
<p>21日</p> <p>赤 ゆずふうみづけ ししゃものからあげ 小2び 中3び</p> <p>黄 ごはん きりぼしだいこん のうまに</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 619kcal 23.4g 中 806kcal 29.3g</p>	<p>22日</p> <p>赤 ホキのフライ</p> <p>黄 ひよこまめのピラフ やさい スープ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 640kcal 25.9g 中 814kcal 32.1g</p>	<p>23日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご</p> <p>黄 こめ ひよこまめ あぶら じゃがいも パン</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 647kcal 25.6g 中 815kcal 31.5g</p>	<p>24日</p> <p>赤 ナムル</p> <p>黄 パン ちゅうか いため せとか</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 607kcal 24.9g 中 766kcal 31.3g</p>	<p>25日</p> <p>赤 プリン だいこんのすもの</p> <p>黄 ごはん あつあげの みそいため</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 681kcal 24.9g 中 851kcal 31.5g</p>
<p>28日</p> <p>赤 なっとう くのみあえ</p> <p>黄 ごはん じゃがいもの そぼろに</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 634kcal 23.1g 中 793kcal 27.4g</p>	<p>味めぐり【香川県】</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です。</p>			

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) だいこん(長崎・愛媛・熊本・香川・鹿児島) 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) くわがめ(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

※ 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>