A班

令和3年2月 予定献立表

松山市浮穴学校給食共同調理場

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日 赤：ぎゅうにゅう／ひらてん／あげ／とりにく／だいず 黄：こめ／あぶら／さとう／こんにゃく／こむぎこ／パンこ 緑：にんじん／はくさい／キャベツ／たくあん エネルギー 小 697kcal 中 881kcal／たんぱく質 小 32.1g 中 39.9g	**2日** 行事食…節分(節分豆 いわしの変わりソース) 赤：ぎゅうにゅう／ぶたにく／いわし／だいず／こめこパン／じゃがいも／マカロニ／パンこ／さとう／たまねぎ／セロリ／にんじん／パセリ／だいこん／しょうが／キャベツ／あぶら／でんぷん／きゅうり／レモン エネルギー 小 675kcal 中 858kcal／たんぱく質 小 33.1g 中 42.8g	**3日** 赤：ぎゅうにゅう／ぎゅうにく／くきわかめ／チーズ／こめ／もちむぎ／くろざとう／あぶら／じゃがいも／にんにく／トマトピューレ／グリンピース／にんじん／たまねぎ／コーン／きゅうり／ごま／ごまあぶら／さとう／キャベツ エネルギー 小 676kcal 中 866kcal／たんぱく質 小 23.3g 中 29.1g	**4日** 赤：ぎゅうにゅう／チーズ／ぶたにく／パン／じゃがいも／ごまあぶら／あぶら／さとう／たまねぎ／えだまめ／マッシュルーム／にんじん／だいこん／キャベツ／コーン／わかめ／こんぶ／いちご エネルギー 小 618kcal 中 775kcal／たんぱく質 小 24.7g 中 31.0g	**5日** 赤：ぎゅうにゅう／とりにく／たまご／ぶたにく／こめ／もちむぎ／さとう／こんにゃく／あぶら／たまねぎ／にんじん／しいたけ／みつば／ねぎ／ごぼう／くきわかめ／ひらてん／にぼし／でんぷん エネルギー 小 602cal 中 771kcal／たんぱく質 小 29.1g 中 36.4g
8日 赤：ぎゅうにゅう／みそ／あげ／ちりめんじゃこ／すりみ／こめ／さといも／こむぎこ／でんぷん／ねぎ／えのきたけ／だいこん／にんじん／はくさい／えだまめ／きくらげ／とうふ／たまご／ひじき／さとう／あぶら／たまねぎ エネルギー 小 660kcal 中 833kcal／たんぱく質 小 22.1g 中 27.0g	**9日** とれたて感謝の日…いよかん 赤：ぎゅうにゅう／ぎゅうにく／だいず／ひめむぎパン／じゃがいも／あぶら／くろざとう／さとう／にんじん／にんにく／たまねぎ／はくさい／だいこん／きゅうり／いよかん／はくさいサラダ／カレービーンズ エネルギー 小 690kcal 中 861kcal／たんぱく質 小 27.3g 中 33.6g	**10日** 味めぐり…高知県 赤：ぎゅうにゅう／あげ／とりにく／たい／こめ／さとう／こんにゃく／さといも／でんぷん／しょうが／しいたけ／にんじん／だいこん／きゅうり／かつおぶし／あぶら／たいのたつたあげ／きゅうりのとさぶうみあえ／しょうがごはん／ぐるに エネルギー 小 626kcal 中 804kcal／たんぱく質 小 28.4g 中 35.7g	**11日** 建国記念の日	**12日** 我が家の献立 優秀作品 赤：ぎゅうにゅう／ちりめんじゃこ／とりにく／あげ／こめ／さとう／さといも／うどん／あぶら／しょうが／ねぎ／はくさい／にんじん／ごぼう／しめじ／たまねぎ／ちくわ／えび／こむぎこ／でんぷん／こまめ／れんこん／キャベツ／かきあげ／キャベツのおひたし／ちりめんごはん／ぐだくさんうどん エネルギー 小 605kcal 中 770kcal／たんぱく質 小 23.3g 中 28.7g
15日 旬…さわらのから揚げ 赤：ぎゅうにゅう／とりにく／こうやどうふ／さわら／こめ／こんにゃく／さといも／こむぎこ／でんぷん／ごぼう／さやいんげん／にんじん／しいたけ／れんこん／しょうが／ほうれんそう／のり／おひたし／あぶら／さとう／キャベツ エネルギー 小 645kcal 中 814kcal／たんぱく質 小 27.9g 中 34.1g	**16日** 赤：ぎゅうにゅう／とりにく／わかめ／ポークウィンナー／じゃがいも／あぶら／さとう／くるみ／ねぎ／キャベツ／セロリ／パセリ／たまねぎ／だいこん／こまつな／だいず／にぼし／みかんパン／くろざとう／にんじん／しょうゆドレッシングサラダ／みかんパン／ようふうにこみ／くるみだいずいりこ エネルギー 小 626kcal 中 786kcal／たんぱく質 小 25.7g 中 32.1g	**17日** 我が家の献立 優秀作品 赤：ぎゅうにゅう／ぶたにく／うずらたまご／とりにく／こめ／ごま／ごまあぶら／あぶら／はるさめ／でんぷん／さとう／ねぎ／にんじん／たけのこ／しいたけ／にんにく／チンゲンサイ／キャベツ／たまねぎ／ボイルやさい／ちゅうかスープ エネルギー 小 637kcal 中 807kcal／たんぱく質 小 26.4g 中 32.8g	**18日** 赤：ぎゅうにゅう／みそ／あげとうふ／ぶたにく／パン／こんにゃく／あぶら／さとう／にんじん／しょうが／しめじ／だいこん／きくらげ／たまねぎ／たけのこ／のり／きょうねぎ／ほうれんそう／キャベツ／はるみ／いもあえ／あつあげのみそいため／(小中のみ)はるみ エネルギー 小 608kcal 中 758kcal／たんぱく質 小 26.5g 中 34.2g	**19日** 赤：ぎゅうにゅう／ぶたにく／えび／こめ／ごまあぶら／ビーフン／あぶら／じゃがいも／でんぷん／さとう／アーモンド／じゃがいもとえびのケチャップいため／アーモンド／ごはん／ビーフンじる エネルギー 小 677kcal 中 843kcal／たんぱく質 小 25.3g 中 30.5g
22日 赤：ぎゅうにゅう／あげ／いか／たまご／こめ／でんぷん／こむぎこ／こめこ／あぶら／ももゼリー／にんじん／えだまめ／ごぼう／ねぎ／えのきたけ／たまねぎ／さやいんげん／とうふ／にぼし／かぼちゃとこにぼしのかきあげ／(小中のみ)ゼリー／いかめし／かきたまじる／かぼちゃ エネルギー 小 661kcal 中 827kcal／たんぱく質 小 24.5g 中 30.5g	**23日** 天皇誕生日	**24日** 赤：ぎゅうにゅう／だいず／みそ／ぶたにく／こめ／さつまいも／あぶら／でんぷん／ごぼう／ねぎ／だいこん／にんじん／しょうが／あげ／とりにく／わかどりのからあげ／ごはん／ぶたじる エネルギー 小 695kcal 中 883kcal／たんぱく質 小 30.1g 中 37.3g	**25日** 赤：ぎゅうにゅう／ぶたにく／たい／ヨーグルト／パン／ちゅうかそば／あぶら／でんぷん／じゃがいも／きくらげ／コーン／ねぎ／もやし／にんじん／たまねぎ／ピーマン／さとう／アーモンド／たいのアーモンドいため／ヨーグルト／パン／しおラーメン エネルギー 小 650kcal 中 836kcal／たんぱく質 小 28.2g 中 34.4g	**26日** 赤：ぎゅうにゅう／ぎゅうにく／ぶたにく／なっとう／こめ／じゃがいも／あぶら／でんぷん／ごま／さとう／ごまあぶら／たまねぎ／にんじん／さやいんげん／きゅうり／キャベツ／だいこん／こまずあえ／なっとう／ごはん／じゃがいものそぼろに エネルギー 小 658kcal 中 827kcal／たんぱく質 小 24.5g 中 29.2g

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、さまざまな具材を一緒に煮込むことに由来しています。

高知県は、かつて「土佐」と呼ばれていて、「かつお」や「しょうが」の産地として有名です。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月に収穫して貯蔵庫で保存し、一年間を通して出荷しています。

旬の魚・野菜・果物

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) むきえび(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) くきわかめ(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【熱や力のもとになる食べ物】
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