



# 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	
<b>1日 行事食…節分(節分豆 いわしの変わりソース)</b>  エネルギー たんぱく質 小 660kcal 26.6g 中 853kcal 34.3g	<b>2日</b>  エネルギー たんぱく質 小 593kcal 27.0g 中 759kcal 33.5g	<b>3日</b>  エネルギー たんぱく質 小 635kcal 29.4g 中 803kcal 37.7g	<b>4日 我が家の献立 優秀作品</b>  エネルギー たんぱく質 小 603kcal 22.7g 中 769kcal 28.1g	<b>5日 とれたて感謝の日…いよかん</b>  エネルギー たんぱく質 小 680kcal 30.1g 中 844kcal 37.1g	
<b>8日 旬…さわらのから揚げ</b>  エネルギー たんぱく質 小 672kcal 27.3g 中 854kcal 33.7g	<b>9日</b>  エネルギー たんぱく質 小 660kcal 22.1g 中 833kcal 27.0g	<b>10日</b>  エネルギー たんぱく質 小 616kcal 24.2g 中 772kcal 30.2g	<b>けんこくきねんひ 建国記念の日</b>		
<b>15日 我が家の献立 優秀作品</b>  エネルギー たんぱく質 小 631kcal 26.1g 中 808kcal 32.8g	<b>16日</b>  エネルギー たんぱく質 小 651kcal 24.3g 中 819kcal 28.9g	<b>17日</b>  エネルギー たんぱく質 小 600kcal 26.4g 中 758kcal 34.2g	<b>18日 味めぐり…高知県</b>  エネルギー たんぱく質 小 620kcal 26.0g 中 793kcal 32.6g	<b>19日</b>  エネルギー たんぱく質 小 635kcal 26.5g 中 804kcal 33.9g	
<b>22日</b>  エネルギー たんぱく質 小 678kcal 27.1g 中 843kcal 32.7g	<b>てんのうたんじょうび 天皇誕生日</b>		<b>24日</b>  エネルギー たんぱく質 小 615kcal 24.3g 中 781kcal 30.3g	<b>25日</b>  エネルギー たんぱく質 小 669kcal 23.1g 中 852kcal 28.2g	<b>26日</b>  エネルギー たんぱく質 小 650kcal 28.2g 中 836kcal 34.4g

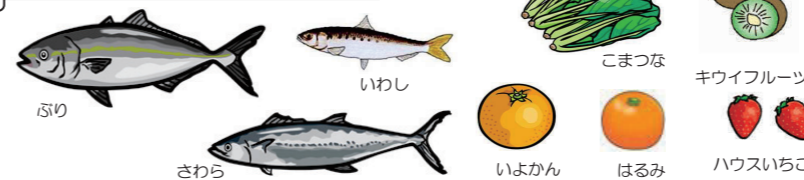
### 高知県の味めぐり

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



**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) ビーマン(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>