

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>1日</p> <p>パンサンス ヨーグルト とうふのこもくあんかけ パン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 2 8kcal 2 8. 7g 中 7 6 6kcal 3 4. 7g</p>	<p>2日 行事食…節分（いわしのかば焼き・節分豆）</p> <p>いそあえ せつぶんまめ ごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 2 4kcal 2 7. 0g 中 8 0 7kcal 3 4. 9g</p>	<p>3日</p> <p>ひじきサラダ パン カレービーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 6 3kcal 2 7. 5g 中 8 2 7kcal 3 3. 8g</p>	<p>4日 味めぐり…香川県</p> <p>そくせきづけ かきあげ わかめごはん しっぽくうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 1 2kcal 2 1. 5g 中 7 7 3kcal 2 6. 8g</p>
<p>7日 旬…さわらのからあげ</p> <p>ごまあえ さわらのからあげ のり ごはん はくさいのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 2 5kcal 2 5. 2g 中 7 8 7kcal 3 0. 1g</p>	<p>8日</p> <p>ハンバーグのソースかけ ひめむぎパン ミネストローネ いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 5 1kcal 2 5. 4g 中 7 9 6kcal 3 0. 3g</p>	<p>9日</p> <p>きんぴら アーモンド もちむぎごはん おやこどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 1 9kcal 2 8. 7g 中 7 7 7kcal 3 2. 0g</p>	<p>10日</p> <p>ジャム ホキのピリカラフル パン しおラーメン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 5kcal 2 8. 3g 中 7 8 2kcal 3 6. 5g</p>	<p>11日</p> <p>建国記念の日</p>
<p>14日</p> <p>かいそうサラダ もちむぎごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 4 1kcal 2 2. 8g 中 8 2 8kcal 2 7. 9g</p>	<p>15日 どれだて感謝の日…いよかん</p> <p>とうふのかわりあげ こめコパン ぞうすい いよかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 5 4kcal 2 7. 7g 中 8 1 3kcal 3 4. 7g</p>	<p>16日</p> <p>とりにくのあまずい ごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 7 3kcal 2 4. 2g 中 8 3 1kcal 3 1. 4g</p>	<p>17日</p> <p>きわかめのサラダ みかんパン クリームシチュー だいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 5 1kcal 2 7. 5g 中 8 1 8kcal 3 3. 7g</p>	<p>18日</p> <p>ホキのフライ ひよこまめのピラフ やさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 4 1kcal 2 6. 0g 中 8 1 5kcal 3 2. 2g</p>
<p>21日</p> <p>ゆずふうみづけ ししやものからあげ 小2び 中3び ごはん きりぼしだいこんのうまじ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 1 9kcal 2 3. 4g 中 8 0 6kcal 2 9. 3g</p>	<p>22日</p> <p>こまつなのおひたし いかのてんぷら ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 4 2kcal 3 0. 2g 中 8 1 7kcal 3 7. 4g</p>	<p>23日</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>24日</p> <p>ナムル パン ちゅうかいため せとか</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 9kcal 2 4. 9g 中 7 6 5kcal 3 1. 4g</p>	<p>25日</p> <p>だいこんのすもの ごはん あつあけのみそいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 2kcal 2 4. 5g 中 7 7 2kcal 3 1. 1g</p>
<p>28日</p> <p>なつとう くのみあえ ごはん じゃがいものそぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 4kcal 2 3. 2g 中 7 9 3kcal 2 7. 6g</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。 「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、ゆでた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) ししやも(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) くきわかめ(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>