



# 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</b> さげフライ  エネルギー たんぱく質 小 712kcal 34.2g 中 898kcal 42.7g	ぎゅうにゅう ひじき ひらてん あげ とりにく さげ だいたまご たまご こめ こむぎこ あぶら さとう さとう あぶら こんにやく ごま にんじん はくさい だいこん キャベツ たくあん	<b>2日</b> <b>とれたて感謝の日…いよかん</b> こめこパン  エネルギー たんぱく質 小 638kcal 29.0g 中 802kcal 37.0g	ぎゅうにゅう チーズ とりにく こんぶ こめこパン あぶら ぶたにく じゃがいも さとう さとう こまあぶら マッシュルーム えだまめ にんじん だいこん たまねぎ キャベツ だいこん コーン いよかん	<b>3日</b> <b>行事食…部分(部分豆 いわしのかわりソース)</b> いわし  エネルギー たんぱく質 小 638kcal 29.7g 中 896kcal 38.1g	ぎゅうにゅう いわし だいたまご ぶたにく あげ こめ あぶら さつまいも さとう さとう こんぶ ねぎ きゅうり にんじん だいこん ごぼう しょうが キャベツ レモン	<b>4日</b> とりにくの トマトソースに  エネルギー たんぱく質 小 626kcal 29.4g 中 806kcal 36.3g	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト こめ じゃがいも マカロニ あぶら さとう キャベツ マッシュルーム にんにく トマトピューレ	<b>5日</b> <b>味めぐり…高知県</b> たいのたつたあげ  エネルギー たんぱく質 小 630kcal 26.9g 中 806kcal 33.7g	ぎゅうにゅう かつおぶし あげ とりにく ヨーグルト こめ さいとう こんぶ さとう だいこん しょうが しょうが だいこん だいこん パセリ セロリ たまねぎ きゅうり
<b>8日</b> <b>久米オリジナル献立</b> とうふのかわりあげ  エネルギー たんぱく質 小 645kcal 22.8g 中 814kcal 28.0g	ぎゅうにゅう まぐろ みそ とうふ あげ たまご ちりめん すりみ こめ さとう さとう あぶら こむぎこ でんぶん ねぎ たまねぎ えのきたけ うめ だいこん にんじん はくさい えだまめ きくらげ	<b>9日</b> はくさい サラダ  エネルギー たんぱく質 小 661kcal 26.1g 中 818kcal 31.3g	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいたまご ひめむぎパン じゃがいも あぶら くるぎとう 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 いちご	<b>10日</b> かわりきんぴら  エネルギー たんぱく質 小 597kcal 27.6g 中 764kcal 34.4g	ぎゅうにゅう ひらてん たまご くらわがめ とりにく にぼし ぎゅうにゅう こめ もちむぎ さとう あぶら ごま ねぎ みつば しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう	<b>けんこくきねんひ</b> <b>建国記念の日</b>		<b>12日</b> <b>我が家の献立 優秀作品</b> かきあげ  エネルギー たんぱく質 小 611kcal 24.4g 中 779kcal 30.5g	ぎゅうにゅう ちくわ ちりめん えび とりにく たまご あげ こめ さとう さとう うどん あぶら しょうが れんこん ねぎ はくさい にんじん ごぼう しめじ たまねぎ
<b>15日</b> <b>旬…さわらのから揚げ</b> さわらのからあげ  エネルギー たんぱく質 小 703kcal 29.6g 中 889kcal 36.2g	ぎゅうにゅう ひじき あげ さとう とりにく さわら こめ こむぎこ さとう あぶら こんぶ ごま じゃがいも でんぶん にんじん えだまめ ごぼう きりぼしだいこん しょうが キャベツ ほうれんそう	<b>16日</b> たいのアーモンド いため  エネルギー たんぱく質 小 638kcal 27.2g 中 819kcal 33.9g	ぎゅうにゅう ぶたにく たい みかんパン ちゅうかさそば さとう さとう アーモンド でんぶん でんぶん じゃがいも きくらげ はるみ コーン ねぎ もやし にんじん たまねぎ ピーマン	<b>17日</b> <b>我が家の献立 優秀作品</b> たまらんからあげ  エネルギー たんぱく質 小 638kcal 27.0g 中 818kcal 33.9g	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 でんぶん 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	<b>18日</b> いそあえ  エネルギー たんぱく質 小 577kcal 23.1g 中 748kcal 30.4g	ぎゅうにゅう のり みそ あげ とうふ ぶたにく こめ こんぶ じゃがいも さとう しめじ しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ きょうねぎ	<b>19日</b> <b>久米オリジナル献立</b> えびのチリソース  エネルギー たんぱく質 小 643kcal 30.2g 中 792kcal 36.8g	ぎゅうにゅう ぶたにく えび わかめ こめ でんぶん ごまあぶら さとう ピーファン アーモンド あぶら こまつな にんにく ねぎ もやし しょうが にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ
<b>22日</b> <b>久米オリジナル献立</b> かきあげ  エネルギー たんぱく質 小 677kcal 27.3g 中 849kcal 34.1g	ぎゅうにゅう とうふ あげ にぼし たこ たまご こめ でんぶん こむぎこ こめ あぶら にんじん かぼちゃ えだまめ せとか ねぎ えのきたけ たまねぎ さやいんげん	<b>てんのうたんじょうび</b> <b>天皇誕生日</b>		<b>24日</b> きわがめの サラダ  エネルギー たんぱく質 小 670kcal 23.2g 中 861kcal 28.8g	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいたまご チーズ こめ じゃがいも さとう さとう 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	<b>25日</b> しょうゆ ドレッシングカラダ  エネルギー たんぱく質 小 678kcal 26.7g 中 793kcal 34.5g	ぎゅうにゅう とりにく だいたまご わかめ にぼし ポークウィンナー こめ くらぎとう パン じゃがいも あぶら さとう さとう くるみ にんじん キャベツ 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	<b>26日</b> こまつな  エネルギー たんぱく質 小 659kcal 24.3g 中 825kcal 28.8g	ぎゅうにゅう とりにく だいたまご なつとう こめ でんぶん じゃがいも ごま あぶら さとう さとう こまつな 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

**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作った煮物です。「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、さまざまな具材と一緒に煮込むこと由来しています。

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**

「のら倶楽部協力会」から久米で採れた野菜が納入されます。今月は、だいこん(2日、4日、18日) キャベツ(3日、4日、12日、15日、17日、18日、24日、25日)です。

**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) さげ(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)

※(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/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>