

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 旬…さわらのからあげ どれたてピチピチ魚の日</p> <p>ごまあえ</p> <p>さわらのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>はくさいのみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 620kcal</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>中 786kcal</td><td>29.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 620kcal	24.3g	中 786kcal	29.7g	<p>2日</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>カレービーンズ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 655kcal</td><td>23.0g</td></tr> <tr><td>中 829kcal</td><td>28.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 655kcal	23.0g	中 829kcal	28.0g	<p>3日 行事食…節分 (いわしのかぼ 焼き・節分豆)</p> <p>いそあえ</p> <p>せつぶんまめ</p> <p>いわしのかぼ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 627kcal</td><td>27.4g</td></tr> <tr><td>中 809kcal</td><td>35.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	27.4g	中 809kcal	35.2g	<p>4日 どれたて感謝の日…いよかん</p> <p>とうふのかわりあげ</p> <p>ごめこパン</p> <p>ぞうすい</p> <p>いよかん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 654kcal</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>中 816kcal</td><td>34.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 654kcal	27.7g	中 816kcal	34.5g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 620kcal	24.3g																																	
中 786kcal	29.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 655kcal	23.0g																																	
中 829kcal	28.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 627kcal	27.4g																																	
中 809kcal	35.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 654kcal	27.7g																																	
中 816kcal	34.5g																																	
<p>7日</p> <p>なつとう</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものそばろに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 632kcal</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>中 790kcal</td><td>26.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 632kcal	22.6g	中 790kcal	26.8g	<p>8日</p> <p>だいごんのすもの</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのみそいため</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 610kcal</td><td>25.2g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 610kcal	25.2g	中 781kcal	31.9g	<p>9日</p> <p>ジャム ホキのピリカラフル</p> <p>パン</p> <p>しおラーメン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 605kcal</td><td>28.3g</td></tr> <tr><td>中 782kcal</td><td>36.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	28.3g	中 782kcal	36.5g	<p>10日</p> <p>かいらい サラダ</p> <p>ごま</p> <p>もちむぎ</p> <p>ハヤシライス(ルー)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 647kcal</td><td>23.0g</td></tr> <tr><td>中 836kcal</td><td>28.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 647kcal	23.0g	中 836kcal	28.2g	<p>11日</p> <p>建国記念の日</p>						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 632kcal	22.6g																																	
中 790kcal	26.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 610kcal	25.2g																																	
中 781kcal	31.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 605kcal	28.3g																																	
中 782kcal	36.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 647kcal	23.0g																																	
中 836kcal	28.2g																																	
<p>14日</p> <p>ゆずふみづけ</p> <p>ごはん</p> <p>きりぼしだいごん</p> <p>うまじ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 619kcal</td><td>23.4g</td></tr> <tr><td>中 806kcal</td><td>29.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 619kcal	23.4g	中 806kcal	29.3g	<p>15日 味めぐり…香川県</p> <p>そくせきづけ</p> <p>わかめ</p> <p>しっぽくうどん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 622kcal</td><td>22.5g</td></tr> <tr><td>中 786kcal</td><td>28.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 622kcal	22.5g	中 786kcal	28.0g	<p>16日 久米オリジナル献立</p> <p>ぶたにくのかりんあげ</p> <p>パン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>いちご</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 642kcal</td><td>27.9g</td></tr> <tr><td>中 802kcal</td><td>34.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 642kcal	27.9g	中 802kcal	34.3g	<p>17日</p> <p>きんぴら</p> <p>アーモンド</p> <p>もちむぎ</p> <p>おやこどんぶり(ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 630kcal</td><td>27.4g</td></tr> <tr><td>中 791kcal</td><td>34.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 630kcal	27.4g	中 791kcal	34.3g	<p>18日</p> <p>パンサンスー</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのごもくあんかけ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 623kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 794kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 623kcal	24.4g	中 794kcal	29.2g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 619kcal	23.4g																																	
中 806kcal	29.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 622kcal	22.5g																																	
中 786kcal	28.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 642kcal	27.9g																																	
中 802kcal	34.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 630kcal	27.4g																																	
中 791kcal	34.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 623kcal	24.4g																																	
中 794kcal	29.2g																																	
<p>21日 久米オリジナル献立 どれたてピチピチ魚の日</p> <p>さわらフライ</p> <p>ミニトマト</p> <p>ひよこめめのピラフ</p> <p>やさいスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 687kcal</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>中 874kcal</td><td>34.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 687kcal	27.5g	中 874kcal	34.3g	<p>22日</p> <p>きわかめのサラダ</p> <p>みかんパン</p> <p>クリームシチュー</p> <p>だいずいりこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 670kcal</td><td>30.3g</td></tr> <tr><td>中 833kcal</td><td>37.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 670kcal	30.3g	中 833kcal	37.6g	<p>23日</p> <p>天皇誕生日</p> <p>「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、キャベツ(3、7、10、15、16、22、25、28日)です。</p>	<p>24日</p> <p>のり</p> <p>とりにくのあますに</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいものみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 673kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 852kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 673kcal	23.6g	中 852kcal	29.2g	<p>25日</p> <p>ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかいため</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 633kcal</td><td>22.3g</td></tr> <tr><td>中 805kcal</td><td>28.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 633kcal	22.3g	中 805kcal	28.0g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 687kcal	27.5g																																	
中 874kcal	34.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 670kcal	30.3g																																	
中 833kcal	37.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 673kcal	23.6g																																	
中 852kcal	29.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 633kcal	22.3g																																	
中 805kcal	28.0g																																	
<p>28日</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>いかのてんぷら</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 640kcal</td><td>30.8g</td></tr> <tr><td>中 814kcal</td><td>38.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 640kcal	30.8g	中 814kcal	38.1g	<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>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しん さかな やさい くだもの</p> <p>ぶり</p> <p>いわし</p> <p>こまつな</p> <p>キウイフルーツ</p> <p>さむらい</p> <p>いよかん</p> <p>はるみ</p> <p>いちご(ハウス)</p>																										
エネルギー	たんぱく質																																	
小 640kcal	30.8g																																	
中 814kcal	38.1g																																	

【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・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) だいごん(長崎・愛媛・熊本・香川・鹿児島・大分) 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) 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>