

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
<p><b>味のめぐり (福島県)</b></p> <p>今月の味のめぐり献立は、『福島県』です。</p> <p>『こづゆ』は、貝柱でだしを取り、里芋、きくらげ、にんじんなどを入れて薄味に仕上げたお吸い物です。会津地方で100年以上前から、祭りや祝い事などの時に食べられている郷土料理です。</p> <p>『ひきな』は、せん切りにした大根やにんじんなどを炒めた料理です。</p> <p>「ひきな」とは、「せん切りにした野菜」を意味する福島県の方です。</p>											
<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>しゆん さかな やさいくだもの</p> <p>ぶり いわし こまつな</p> <p>さくら いよかん</p> <p>せとか</p> <p>キウイフルーツ いちご(ハウス)</p>											
<p><b>5日 愛媛FC応援給食</b></p> <p>うまさぎ!!びびんな!!ピピンバサ</p> <p>ピピンパンドぶり(ぐ)</p> <p>ナムルいため</p> <p>とうふそぼろ</p> <p>ごはん たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 580kcal 24.3g</p> <p>中 751kcal 30.8g</p>		<p><b>6日 とれたてピチピチ魚の日</b></p> <p>旬...さわらの竜田揚げ</p> <p>いそあえ</p> <p>さわらのたつたあげ</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 572kcal 25.9g</p> <p>中 731kcal 32.2g</p>		<p><b>7日 夕米オリジナル献立</b></p> <p>だいこんとぶたにくのみそいため</p> <p>こめパン</p> <p>ふゆやさいたつぶりスープ</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 576kcal 29.9g</p> <p>中 730kcal 37.4g</p>		<p><b>8日</b></p> <p>かぼちゃとにぼしのかきあげ</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>みずたきうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 577kcal 23.0g</p> <p>中 733kcal 28.0g</p>		<p><b>9日 夕米オリジナル献立</b></p> <p>ひじきサラダ</p> <p>アーモンド</p> <p>たまごやき</p> <p>しょうゆめし さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 573kcal 25.1g</p> <p>中 732kcal 31.0g</p>		<p><b>10日</b></p> <p>きゅうにゅう</p> <p>とうふ</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>こめ</p> <p>じゃがいも</p> <p>でんぶ</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>たまねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>ほうれんそう</p> <p>はくさい</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 577kcal 27.1g</p> <p>中 744kcal 34.2g</p>	
<p><b>振替休日</b></p> <p>「のら倶楽部協会」から夕米で採れた野菜が納入されます。</p> <p>今月は、キャベツ(7、9、13、14、15、20、22、27、28日)です。</p>											
<p><b>12日</b></p> <p>ふりかえきゅうじつ</p> <p>「のら倶楽部協会」から夕米で採れた野菜が納入されます。</p> <p>今月は、キャベツ(7、9、13、14、15、20、22、27、28日)です。</p>		<p><b>13日 愛媛FC応援給食</b></p> <p>元気が出る!鶏肉のバターしょうゆ</p> <p>とりにくのバターしょうゆ</p> <p>ひよこまめのピラフ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 612kcal 27.1g</p> <p>中 779kcal 33.9g</p>		<p><b>14日</b></p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>チャンポン</p> <p>いよかん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 573kcal 29.6g</p> <p>中 730kcal 37.3g</p>		<p><b>15日</b></p> <p>そくせきつけ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>とうふのかわりあげ</p> <p>ごはん はくさいのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 630kcal 27.9g</p> <p>中 808kcal 22.3g</p>		<p><b>16日 夕米オリジナル献立</b></p> <p>えびのチリソース</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 578kcal 28.3g</p> <p>中 735kcal 34.7g</p>		<p><b>17日</b></p> <p>きゅうにゅう</p> <p>あけ</p> <p>とうふ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>こめ</p> <p>じゃがいも</p> <p>あぶら</p> <p>でんぶ</p> <p>さとう</p> <p>たまねぎ</p> <p>たかあん</p> <p>キャベツ</p> <p>えのきたけ</p> <p>れんこん</p> <p>コーン</p> <p>きくらげ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 630kcal 27.9g</p> <p>中 808kcal 22.3g</p>	
<p><b>19日 味のめぐり...福島県</b></p> <p>ひきな</p> <p>めひかりのフライ</p> <p>ごはん こづゆ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 581kcal 23.6g</p> <p>中 740kcal 29.1g</p>		<p><b>20日</b></p> <p>きわかめのサラダ</p> <p>ごさかな</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>あつあげカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 638kcal 23.5g</p> <p>中 806kcal 28.3g</p>		<p><b>21日 とれたて感謝の日...伊予柑</b></p> <p>はくさいサラダ</p> <p>こくとうパン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>いよかん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 634kcal 28.8g</p> <p>中 794kcal 35.4g</p>		<p><b>22日 とれたてピチピチ魚の日</b></p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>さかなのフライ</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 639kcal 28.3g</p> <p>中 812kcal 35.1g</p>		<p><b>23日</b></p> <p>てんのうたんじょうび</p> <p>天皇誕生日</p>			
<p><b>26日</b></p> <p>カラフルナムル</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>ごはん ビーフンじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 582kcal 23.8g</p> <p>中 755kcal 30.0g</p>		<p><b>27日</b></p> <p>なっとう</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>じゃがいものそばろに</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 604kcal 25.8g</p> <p>中 758kcal 30.0g</p>		<p><b>28日</b></p> <p>だいこんサラダ</p> <p>パン</p> <p>ポトフ</p> <p>ミルクキャラメルビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 593kcal 26.6g</p> <p>中 741kcal 32.8g</p>		<p><b>29日</b></p> <p>ホキのピリカラフル</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのごもくあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 624kcal 30.2g</p> <p>中 798kcal 37.9g</p>		<p><b>2月3日は節分</b></p> <p>節分とは、立春の前日のことをさし、災いをもたらす鬼を、豆をまいて追い払い福を招き入れる行事です。</p> <p>まく豆は、「福豆」と呼ばれており、一般的には炒った大豆を使います。福豆を自分の歳の数だけ食べると、病気になるはず長生きするといわれています。</p>			

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・鶏肉(愛媛) いわし(千葉) さくら(韓国) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) めひかり(宮崎) いか(ペルー) えび(インドネシア) ほうたけ(青森) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・平天(北海道・アメリカ) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道)

じゃがいも(北海道・長崎・松山・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・茨城・長崎・徳島) キャベツ(松山・愛媛・愛知) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) たまねぎ(北海道) にんじん(長崎・鹿児島) だいこん(愛媛・熊本・長崎・鹿児島) はくさい(愛媛・徳島・熊本・長崎・愛知・兵庫) さといも(愛媛)

ほうれんそう(愛媛・徳島) ごぼう(北海道・青森) れんこん(徳島) えのき茸(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) いちご(愛媛) 伊予柑(松山・愛媛) はるみ(愛媛) たけのこ(愛媛) しいたけ(三重) きくらげ(愛媛) わかめ(宮城・岩手) きわかめ(徳島) ひじき(松山) のり(香川)

※ (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】

味のめぐり...日本の味のめぐり献立

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。

また、不明な点がございましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

※ 松山市学校給食のホームページ ... <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

＜松山市HP＞