A班

2月のキャベツは、北条地域でとれたものです。
北条産のキャベツにキャベツマークがついています。

平成３１年２月 予定献立表

松山市和気学校給食共同調理場

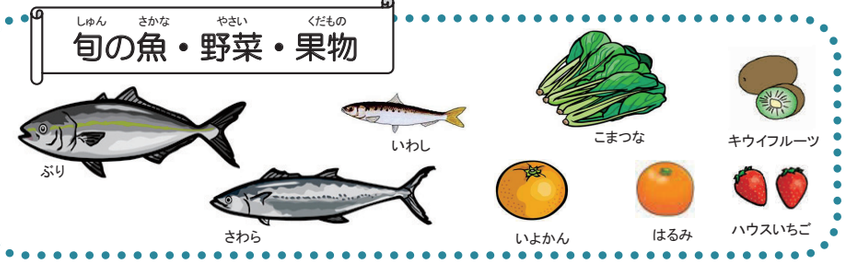
群馬県の味めぐり

今月は、群馬県の味めぐりです。

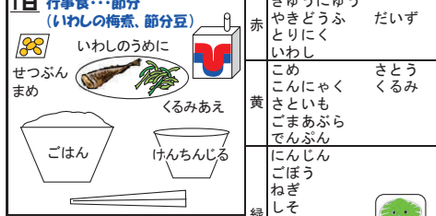
「おきりこみ」は、群馬県の郷土料理です。「おっきりこみ」や「煮ぼうとう」などとも呼ばれます。小麦粉で作った幅の広い麺を旬の野菜やきのこなどと一緒に煮込んだ料理です。味付けには、しょうゆを使うことが多いです。他にも、しょうゆと味噌、または味噌のみという場合もあります。群馬県は、昔から小麦の栽培が盛んなため、小麦粉を使った料理が発展してきました。おきりこみは、その代表格ともいえます。

また、群馬県はこんにゃくの生産量が日本１位です。「上州きんぴら」には、群馬県の特産品のこんにゃくを使っています。

旬の魚・野菜・果物



1日 行事食・・・節分（いわしの梅煮、節分豆）



エネルギー	たんぱく質
小 ６０２kcal	２３．２ｇ
中 ７７１kcal	２９．７ｇ

赤：ぎゅうにゅう、やきどうふ、だいず、とりにく、いわし
黄：こめ、さとう、こんにゃく、くるみ、さといも、ごまあぶら、でんぷん
緑：にんじん、ごぼう、ねぎ、しそ、うめぼし、ほうれんそう、キャベツ

4日

エネルギー	たんぱく質
小 ５８４kcal	２２．９ｇ
中 ７４６kcal	２８．２ｇ

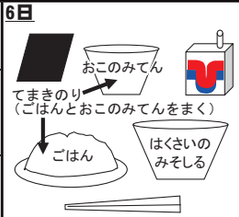
赤：ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、あげ
黄：こめ、もちむぎ、さとう、じゃがいも、こんにゃく
緑：たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、えだまめ、ごぼう、きりぼしだいこん

5日

エネルギー	たんぱく質
小 ６４４kcal	２６．７ｇ
中 ８０４kcal	３２．８ｇ

赤：ぎゅうにゅう、ベーコン、わかめ、ぶたにく、だいず
黄：パン、くろざとう、あぶら、じゃがいも、さとう
緑：にんにく、にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな、トマトピューレー、いちご

6日



エネルギー	たんぱく質
小 ６１３kcal	２１．３ｇ
中 ７７７kcal	２５．５ｇ

赤：ぎゅうにゅう、のり、みそ、たこ、たまご、すりみ、とうふ、あおのり
黄：こめ、じゃがいも、ふ、あぶら、こむぎこ
緑：はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、キャベツ

7日

エネルギー	たんぱく質
小 ５９９kcal	２３．２ｇ
中 ７５１kcal	２９．４ｇ

赤：ぎゅうにゅう、うずらたまご、ぶたにく
黄：パン、ごまあぶら、あぶら、はるさめ、さとう、ごま
緑：にんにく、しょうが、ねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、たけのこ、かんぺい、たまねぎ、キャベツ、しいたけ

8日 味めぐり・・・群馬県

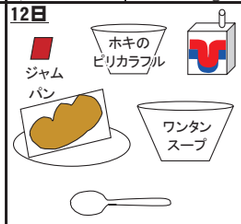
エネルギー	たんぱく質
小 ５８１kcal	２３．６ｇ
中 ７４３kcal	３０．１ｇ

赤：ぎゅうにゅう、とりにく、ホキ、あげ、ひらてん、みそ
黄：こめ、でんぷん、うどん、こんにゃく、さといも、ごま、さとう、あぶら
緑：たけのこ、にんじん、うわばみそう、きょうねぎ、わらび、しょうが、やまうど、ごぼう、えのきたけ、なめこ、だいこん

11日

建国記念の日

12日



エネルギー	たんぱく質
小 ６３７kcal	２４．４ｇ
中 ７８４kcal	３０．５ｇ

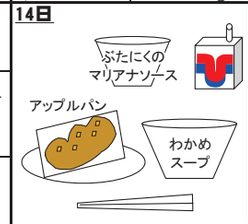
赤：ぎゅうにゅう、ベーコン、ホキ
黄：パン、じゃがいも、ごまあぶら、さとう、ワンタン、いちごジャム、でんぷん、あぶら
緑：はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、コーン、きょうねぎ

13日

エネルギー	たんぱく質
小 ６９７kcal	２４．９ｇ
中 ８９４kcal	２８．６ｇ

赤：ぎゅうにゅう、うずらたまご、ぎゅうにく、チーズ
黄：こめ、さとう、もちむぎ、きよみゼリー、くろざとう、あぶら、じゃがいも
緑：にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり

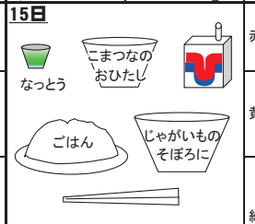
14日



エネルギー	たんぱく質
小 ６０９kcal	２５．６ｇ
中 ７６６kcal	３１．９ｇ

赤：ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、みそ
黄：パン、こんにゃく、さとう、でんぷん、ごま、じゃがいも、あぶら
緑：りんご、しょうが、ねぎ、グリンピース、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しいたけ、たけのこ

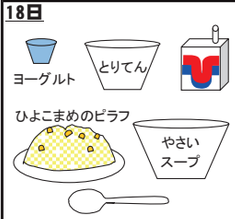
15日



エネルギー	たんぱく質
小 ６３０kcal	２３．８ｇ
中 ７８７kcal	２８．２ｇ

赤：ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、なっとう
黄：こめ、さとう、じゃがいも、でんぷん、あぶら
緑：さやいんげん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな

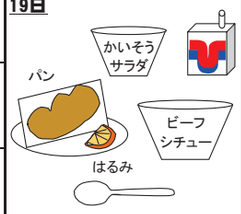
18日



エネルギー	たんぱく質
小 ６３８kcal	２６．８ｇ
中 ８５９kcal	３５．２ｇ

赤：ぎゅうにゅう、ヨーグルト、たまご、ベーコン、とりにく
黄：こめ、ひよこまめ、あぶら、こむぎこ
緑：たまねぎ、にんにく、にんじん、えだまめ、かぼちゃ、キャベツ、だいこん、しょうが

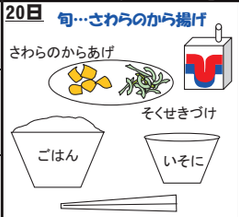
19日



エネルギー	たんぱく質
小 ６３０kcal	２３．９ｇ
中 ７９６kcal	３０．３ｇ

赤：ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、とさかのり、わかめ、ふのり、こんぶ
黄：パン、ごまあぶら、あぶら、じゃがいも、くろざとう、さとう
緑：トマト、コーン、にんにく、はるみ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、トマトピューレー

20日 旬…さわらのから揚げ



エネルギー	たんぱく質
小 ６２７kcal	２６．４ｇ
中 ８１８kcal	３４．３ｇ

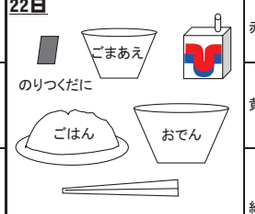
赤：ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき、あげ、さわら、だいず
黄：こめ、こむぎこ、あぶら、さとう、こんにゃく、でんぷん
緑：にんじん、しょうが、たくあん、はくさい

21日

エネルギー	たんぱく質
小 ６４７kcal	２７．９ｇ
中 ８１５kcal	３４．４ｇ

赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、チーズ
黄：パン、さとう、くろざとう、ちゅうかそば、あぶら、じゃがいも
緑：ねぎ、コーン、きくらげ、もやし、にんじん、たまねぎ、グリンピース

22日



エネルギー	たんぱく質
小 ６０５kcal	２３．２ｇ
中 ７７５kcal	２９．４ｇ

赤：ぎゅうにゅう、のりつくだに、やきどうふ、ぼうてん、こんぶ、ぎゅうにく、ちくわ、うずらたまご
黄：こめ、さとう、じゃがいも、こんにゃく、ごま
緑：だいこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそう

25日

エネルギー	たんぱく質
小 ５８８kcal	２２．２ｇ
中 ７７０kcal	２８．６ｇ

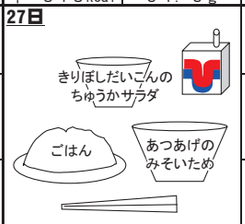
赤：ぎゅうにゅう、あげ、みそ、とうふ、だいず、ぶたにく、カラフトししゃも（カペリン）
黄：こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、こむぎこ、でんぷん
緑：だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、キャベツ

26日

エネルギー	たんぱく質
小 ６３１kcal	２６．４ｇ
中 ７８５kcal	３２．９ｇ

赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、ベーコン、にぼし、くきわかめ
黄：みかんパン、ごまあぶら、あぶら、じゃがいも、さとう、ごま
緑：にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ

27日



エネルギー	たんぱく質
小 ６３２kcal	２４．９ｇ
中 ８１０kcal	３２．０ｇ

赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、あげどうふ、みそ
黄：こめ、はるさめ、こんにゃく、あぶら、さとう、ごまあぶら
緑：ピーマン、しょうが、たけのこ、キャベツ、たまねぎ、コーン、にんじん、きくらげ、しめじ、きりぼしだいこん

28日 とれたて感謝の日…いよかん

エネルギー	たんぱく質
小 ６３３kcal	２６．６ｇ
中 ８０７kcal	３４．１ｇ

赤：ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、たまご、えび
黄：こめこパン、さとう、うどん、あぶら、こむぎこ
緑：ねぎ、ごぼう、しいたけ、かぼちゃ、さやいんげん、いよかん

節分にどうして豆をまくの？

昔の暦では、節分の日を１年の始まりとしていました。悪いことを追い払って新年をよい年にしようという願いを込めて、豆をまいたのです。

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)　ホキ(ニュージーランド)　さわら(韓国)　えび(インドネシア)　いか(チリ)　たこ(愛媛)　かえりちりめん(愛媛)　煮干し(愛媛)　棒天・ちくわ(北海道)　豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ)　納豆・大豆(北海道)
じゃがいも(北海道・鹿児島)　たまねぎ(北海道)　にんじん(長崎)　キャベツ(愛媛)　きゅうり(愛媛・高知・宮崎)　ごぼう(北海道・青森・岡山)　たけのこ(熊本)　ピーマン(宮崎)　庄大根(松山)　はくさい(愛媛)　小松菜(愛媛・徳島)　チンゲン菜(徳島・福岡)
ほうれん草(愛媛・徳島)　京ねぎ(愛媛・鳥取・大分)　ねぎ(香川・高知・愛媛)　しょうが(高知・徳島)　しめじ(香川・福岡)　えのきだけ(愛媛・宮崎・熊本)　きくらげ(愛媛)　甘平・はるみ・伊予柑(愛媛)　いちご(愛媛)　茎わかめ(徳島)　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/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html