



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
<p>1日 行事食…節分(節分豆 いわしの変わりソース)</p> <p>いわしの変わりソース せつぶんまめ レモンふうみづけ</p> <p>ごはん ぶたじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.6. 6g 中 8.5 kcal 3.4. 3g</p>	<p>2日</p> <p>かわりきんぴら ござかな</p> <p>もちむぎごはん たにんどんぶり(ぐ)</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.7. 0g 中 7.1 kcal 3.3. 3g</p>	<p>3日</p> <p>とりへのトマトソースに パン いちご</p> <p>ミニストローネ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.7. 6g 中 7.8 kcal 3.5. 2g</p>	<p>4日 我が家の献立 優秀作品</p> <p>かきあげ キャベツのおひたし ちりめんごはん ほっぺりくたくさんうどん</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.2. 7g 中 7.9 kcal 2.8. 1g</p>	<p>5日</p> <p>ポイルやさい こめこパン クリームスープ サイコロステーキ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 3.0. 2g 中 7.5 kcal 3.7. 7g</p>
<p>8日 旬…さわらのから揚げ</p> <p>さわらのから揚げ ごまあえ</p> <p>ごはん きりぼしだいごんのうまに</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.7 kcal 2.7. 3g 中 8.4 kcal 3.3. 7g</p>	<p>9日</p> <p>きわかめのサラダ チーズ もちむぎごはん ハヤシライス(ルウ)</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.2. 0g 中 8.3 kcal 2.7. 7g</p>	<p>10日 とれたて感謝の日…いよかん</p> <p>はくさいサラダ ひめむぎパン カレーピーズ いよかん</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.7 kcal 2.6. 2g 中 8.2 kcal 3.1. 6g</p>	<p>11日</p> <p>けんこくきねんひ 建国記念の日</p>	
<p>15日 我が家の献立 優秀作品</p> <p>たまらんからあげ ポイルやさい ちゅうかスープ</p> <p>ごはん</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.6. 1g 中 8.0 kcal 3.2. 8g</p>	<p>16日 味めぐり…高知県</p> <p>たいのたつたあげ きゅうりのときふうみ しょうがごはん かつおぶし ぐるに</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.6. 0g 中 7.9 kcal 3.2. 6g</p>	<p>17日</p> <p>いそあえ パン あつあげのみそいため はるみ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.6. 2g 中 7.5 kcal 3.4. 2g</p>	<p>18日</p> <p>ごまあえ なつとう ごはん じゃがいもそぼろ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.4. 3g 中 8.1 kcal 2.8. 9g</p>	<p>19日</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ みかんパン ようふうこみ くるみだいずり</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.5. 7g 中 7.8 kcal 3.3. 0g</p>
<p>22日</p> <p>じゃがいもとえびのケチャップいため アーモンド ごはん ピーファン ピーファン ピーファン ピーファン</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.7 kcal 2.5. 3g 中 8.4 kcal 3.0. 5g</p>	<p>23日</p> <p>てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p> <p>かぼちゃとごぼしのかきあげ いか たまご こめ ごまぶん こむぎこ こめこ あぶら にんじん えだまめ ごぼう ねぎ えのきたけ たまねぎ さやいんげん</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.4. 3g 中 7.8 kcal 3.0. 3g</p>	<p>24日</p> <p>かぼちゃとごぼしのかきあげ ごはん かきたま じる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.4. 3g 中 7.8 kcal 3.0. 3g</p>	<p>25日</p> <p>とうふのかわりあげ つくだに ごはん はくさいのみそ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.2. 1g 中 8.3 kcal 2.7. 0g</p>	<p>26日</p> <p>たいのアーモンド ヨーグルト パン しょうらめん</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.8. 2g 中 8.3 kcal 3.4. 4g</p>

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使った煮物です。「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、さまざまな食材と一緒に煮込むことに由来しています。

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

さわら いわし さいのぼろ
ごまつな キウイフルーツ
いよかん はるみ ハウスいちご

我が家の献立

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) さけ(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) 押しもち麦(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) だいこん(愛媛・熊本・長崎・香川・徳島・鹿児島) たまねぎ(北海道) 白菜(愛媛・徳島・熊本・長崎・鳥取・大分) いちご(愛媛・佐賀・高知・熊本・福岡) 伊予柑(愛媛) はるみ(愛媛) えのき(愛媛・宮崎・長野・熊本) きわかめ(徳島) こんぶ(北海道) 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/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>