

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</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 622kcal</td><td>25.2g</td></tr> <tr><td>中 789kcal</td><td>30.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 622kcal	25.2g	中 789kcal	30.7g	<p>2日</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごはん</p> <p>カレーライス(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 687kcal</td><td>23.8g</td></tr> <tr><td>中 876kcal</td><td>29.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 687kcal	23.8g	中 876kcal	29.1g	<p>3日 行事食…節分(いわしのかば焼き・節分豆)</p> <p>いそあえ</p> <p>せつぶんまめ</p> <p>いわしのかば焼き</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 623kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 805kcal</td><td>34.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 623kcal	27.0g	中 805kcal	34.7g	<p>4日 とれたて感謝の日…いよかん</p> <p>パンサンス</p> <p>こめこパン</p> <p>とうふのこもくあんかけ</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 609kcal</td><td>30.3g</td></tr> <tr><td>中 753kcal</td><td>37.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	30.3g	中 753kcal	37.7g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 622kcal	25.2g																																	
中 789kcal	30.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 687kcal	23.8g																																	
中 876kcal	29.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 623kcal	27.0g																																	
中 805kcal	34.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 609kcal	30.3g																																	
中 753kcal	37.7g																																	
<p>7日</p> <p>なつとう</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものそぼろに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 634kcal</td><td>23.2g</td></tr> <tr><td>中 793kcal</td><td>27.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 634kcal	23.2g	中 793kcal	27.6g	<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 603kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 773kcal</td><td>31.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	24.4g	中 773kcal	31.1g	<p>9日</p> <p>ホキのピリカラフル</p> <p>パン</p> <p>しおラーメン</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 584kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>36.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 584kcal	28.4g	中 752kcal	36.6g	<p>10日</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>ごさかな</p> <p>もちむぎごはん</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 642kcal</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>中 828kcal</td><td>27.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 642kcal	22.8g	中 828kcal	27.9g	<p>11日</p> <p>建国記念の日</p>						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 634kcal	23.2g																																	
中 793kcal	27.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 603kcal	24.4g																																	
中 773kcal	31.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 584kcal	28.4g																																	
中 752kcal	36.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 642kcal	22.8g																																	
中 828kcal	27.9g																																	
<p>14日</p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>ししゃものからあげ</p> <p>小2び 中3び</p> <p>ごはん</p> <p>きりぼしだいごんのうまじ</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>そくせきつけ</p> <p>かきあげ</p> <p>わかめ</p> <p>しつぽくうどん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 612kcal</td><td>21.5g</td></tr> <tr><td>中 773kcal</td><td>26.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	21.5g	中 773kcal	26.8g	<p>16日</p> <p>ハンバーグのソースかけ</p> <p>いよかん</p> <p>ごはん</p> <p>ミネストローネ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 652kcal</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>中 813kcal</td><td>27.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 652kcal	22.8g	中 813kcal	27.0g	<p>17日</p> <p>きんぴら</p> <p>アーモンド</p> <p>もちむぎごはん</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 617kcal</td><td>26.6g</td></tr> <tr><td>中 828kcal</td><td>27.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	26.6g	中 828kcal	27.9g	<p>18日</p> <p>ジャム</p> <p>とうふのかわりあげ</p> <p>パン</p> <p>さといも</p> <p>こむぎこ</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 658kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 828kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 658kcal	24.4g	中 828kcal	30.0g
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 612kcal	21.5g																																	
中 773kcal	26.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 652kcal	22.8g																																	
中 813kcal	27.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 617kcal	26.6g																																	
中 828kcal	27.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 658kcal	24.4g																																	
中 828kcal	30.0g																																	
<p>21日</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>ホキのフライ</p> <p>ひよこまめのピラフ</p> <p>やさしいスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 651kcal</td><td>26.6g</td></tr> <tr><td>中 828kcal</td><td>33.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 651kcal	26.6g	中 828kcal	33.0g	<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 652kcal</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>中 819kcal</td><td>33.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 652kcal	27.5g	中 819kcal	33.7g	<p>23日</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>24日</p> <p>のり</p> <p>とりにく</p> <p>あますに</p> <p>ごはん</p> <p>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 680kcal</td><td>24.8g</td></tr> <tr><td>中 838kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 680kcal	24.8g	中 838kcal	32.0g	<p>25日</p> <p>せとか</p> <p>ナムル</p> <p>だいずごはん</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 625kcal</td><td>23.2g</td></tr> <tr><td>中 799kcal</td><td>29.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 625kcal	23.2g	中 799kcal	29.5g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 651kcal	26.6g																																	
中 828kcal	33.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 652kcal	27.5g																																	
中 819kcal	33.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 680kcal	24.8g																																	
中 838kcal	32.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 625kcal	23.2g																																	
中 799kcal	29.5g																																	
<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 643kcal</td><td>30.3g</td></tr> <tr><td>中 818kcal</td><td>37.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 643kcal	30.3g	中 818kcal	37.5g	<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>「しつぽくうどん」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>しゆん さかな やさい くだもの</p> <p>ぶり いわし こまつな キウイフルーツ</p> <p>さわら いよかん はるみ いちご(ハウス)</p>																									
エネルギー	たんぱく質																																	
小 643kcal	30.3g																																	
中 818kcal	37.5g																																	

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【からだの調子をととのえる食べ物】

😊 … 松山とれたて食品を使った料理(食材は太字にしています)

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

とれたて感謝の日…松山産の食材を生かした献立

…三津浜独自献立の日

※ 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>