



令和3年2月 予定献立表



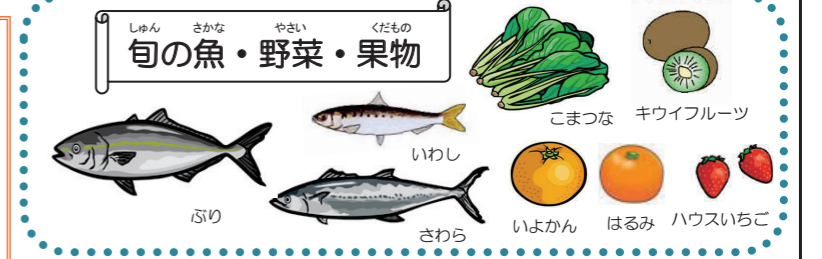
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>1日 行事食…節分(節分豆 いわしの変わりソース)</p> <p>いわしのかわりソース</p> <p>せつぶん まめ</p> <p>レモンふうみづけ</p> <p>ごはん ぶたじる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう みそ だし ぶたにく</p> <p>黄: さつまいも さとう</p> <p>緑: ねぎ にんじん だいこん しょうが キャベツ レモン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6 kcal 2.6. 3g 中 8.5 kcal 3.4. 3g</p>	<p>2日</p> <p>とりにくのカレーやき</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>コーンピラフ ミネストローネ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト</p> <p>黄: こめ じゃがいも マカロニ あぶら</p> <p>緑: キャベツ にんじん だいこん パセリ セロリ たまねぎ コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.7. 3g 中 8.4 kcal 3.4. 1g</p>	<p>3日</p> <p>かわりきんぴら</p> <p>ござかな</p> <p>もちむぎごはん おやこ どんぶり(ぐ)</p> <p>赤: ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく</p> <p>黄: こめ もちむぎ さとう あぶら ごま</p> <p>緑: ねぎ みつば しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.7. 3g 中 7.7 kcal 3.4. 1g</p>	<p>4日 我が家の献立 優秀作品</p> <p>かきあげ</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>ちりめん ごはん ぼろろ くだくさんうどん</p> <p>赤: ぎゅうにゅう ちりめん ちくわ ぶたにく</p> <p>黄: こめ さとう さともも あぶら</p> <p>緑: しょうが ねぎ れんこん キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.2. 0g 中 7.8 kcal 2.7. 2g</p>	<p>5日</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>こめパン</p> <p>クリーム シチュー</p> <p>いちご</p> <p>赤: ぎゅうにゅう チーズ とうにゅう わかめ ぶたにく</p> <p>黄: こめパン あぶら じゃがいも さとう</p> <p>緑: えだまめ マッシュルーム にんじん たまねぎ キャベツ だいこん コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.7. 8g 中 7.4 kcal 3.5. 1g</p>
<p>8日 旬…さわらのから揚げ</p> <p>さわらのからあげ</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん きりぼしだいこんの うまに</p> <p>赤: ぎゅうにゅう あげ とりにく さわら</p> <p>黄: こめ さとう こんにやく じゃがいも でんぶ</p> <p>緑: にんじん えだまめ しょうが キャベツ ほうれんそう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.7 kcal 2.7. 3g 中 8.5 kcal 3.3. 7g</p>	<p>9日</p> <p>とうふのかわりあげ</p> <p>ひじきのつくだに おひたし</p> <p>ごはん はくさいのみそしる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう あげ とりにく さわら</p> <p>黄: こめ さとう</p> <p>緑: ねぎ えのきたけ だいこん にんじん はくさい えだまめ きょうりょう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.2. 3g 中 8.1 kcal 2.6. 9g</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</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>カレー ピンズ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいず ぶたにく</p> <p>黄: ひめむぎパン じゃがいも あぶら くるごとう さとう</p> <p>緑: にんじん にんにく たまねぎ はくさい だいこん きょうりょう いよかん</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 けんこくきねん ひ 建国記念の日</p> <p>とれたて感謝の日~伊予柑~</p> <p>『いよかん』という名前は、伊予の国で生産される柑橘からきています。伊予の国とは、愛媛県の昔の呼び方です。愛媛県は、伊予柑の生産量が日本一です。</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.9 kcal 3.2. 1g 中 8.8 kcal 3.9. 9g</p>	<p>12日</p> <p>さけフライ</p> <p>そくせきづけ</p> <p>ごはん いそに</p> <p>赤: ぎゅうにゅう ひらてん ひじき あげ とりにく だいず</p> <p>黄: こめ あぶら さとう こんにやく</p> <p>緑: にんじん はくさい キャベツ たくあん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.9 kcal 3.2. 1g 中 8.8 kcal 3.9. 9g</p>
<p>15日 我が家の献立 優秀作品</p> <p>たまらんからあげ</p> <p>ポイルやさい</p> <p>ごはん ちゅうかスープ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とりにく</p> <p>黄: こめ じゃがいも じゃがいも じゃがいも さとう</p> <p>緑: ねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく チンゲンサイ キャベツ</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</p> <p>はるみ</p> <p>ごま ずあえ</p> <p>ごはん じゃがいもの そぼろに</p> <p>赤: ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく</p> <p>黄: こめ じゃがいも あぶら さとう</p> <p>緑: たまねぎ にんじん きやいんげん きょうりょう キャベツ だいこん はるみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.1. 4g 中 8.0 kcal 2.6. 2g</p>	<p>17日</p> <p>なつとう</p> <p>いそあえ</p> <p>ごはん あつあげのみそいため</p> <p>赤: ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>黄: こめ じゃがいも あぶら さとう</p> <p>緑: しめじ だいこん くらげ にんじん たまねぎ たいのこ きょうねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.7. 1g 中 7.9 kcal 3.2. 6g</p>	<p>18日 味のめぐり…高知県</p> <p>たいのたつたあげ</p> <p>きゅうりのときふうみ</p> <p>しょうが ごはん ぐるに</p> <p>赤: ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>黄: こめ こんにやく さとう</p> <p>緑: しめじ だいこん くらげ にんじん たまねぎ たいのこ きょうねぎ</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>19日</p> <p>しょうゆ ドレッシング サラダ</p> <p>みかんパン</p> <p>ようふうにこみ</p> <p>だいずいりこ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく</p> <p>黄: こめ さとう こんにやく さともも でんぶ</p> <p>緑: しょうが しいたけ にんじん だいこん きょうりょう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.6. 6g 中 7.6 kcal 3.3. 3g</p>
<p>22日</p> <p>たいのてりやき</p> <p>アーモンド おひたし</p> <p>ごはん ビーフン じる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく</p> <p>黄: こめ じゃがいも さとう アーモンド</p> <p>緑: はくさい ねぎ もやし にんじん しいたけ たいのこ ほうれんそう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.8. 3g 中 7.7 kcal 3.4. 0g</p>	<p>23日 てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p> <p>学校給食で食べたい我が家の献立</p> <p>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。</p> <p>4日 ほっこり真だくさんうどん</p> <p>15日 たまらんからあげ が登場します。</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</p> <p>いかめし</p> <p>かきたま じる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう あげ いか たまご</p> <p>黄: こめ あぶら こむぎこ さとう でんぶ</p> <p>緑: にんじん えだまめ ねぎ えのきたけ たまねぎ さやいんげん</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>きわかめの サラダ</p> <p>もちむぎ ごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>赤: ぎゅうにゅう あげ いか たまご</p> <p>黄: こめ あぶら こむぎこ さとう でんぶ</p> <p>緑: にんじん えだまめ ねぎ えのきたけ たまねぎ さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.0. 3g 中 8.0 kcal 2.6. 0g</p>	<p>26日</p> <p>チーズ フレンチ サラダ</p> <p>パン</p> <p>しょうゆ ラーメン</p> <p>ちくわのかおりあげ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>黄: こめ さとう さともも じゃがいも</p> <p>緑: にんにく トマトピューレー グリンピース にんじん たまねぎ コーン きょうりょう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.7. 4g 中 7.6 kcal 3.3. 6g</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。



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) きょうりょう(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/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>