

令和4年2月 予定献立表

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>暦の上では春が始まる立春の前日が「節分」です。この日は、世の中の災いを鬼にたとえ、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）」とされているからです。</p>	<p>1日 どれで感謝の日…いよかん</p> <p>パン、ごま、あぶら、さとう、でんぶん、はるさめ、にんじん、もやし、ねぎ、しょうが、たけのこ、きくらげ、きゅうり</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>27.5g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>34.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	27.5g	中 752kcal	34.1g	<p>2日 行事食…節分 (いわしのかば焼き・節分豆)</p> <p>ゆずふうみづけ、せつぶんまめ、いわしのかば焼き、ごはん、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>26.7g</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	26.7g	中 805kcal	34.7g	<p>3日</p> <p>ほうれんそうのおひたし、ハンバーグのソースかけ、ごはん、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 629kcal</td><td>21.6g</td></tr> <tr><td>中 788kcal</td><td>25.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	21.6g	中 788kcal	25.6g	<p>4日 味めぐり…香川県</p> <p>そくせきづけ、わかめ、ごはん、わかに、しっぽくうどん</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						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 609kcal	27.5g																																	
中 752kcal	34.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 623kcal	26.7g																																	
中 805kcal	34.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 629kcal	21.6g																																	
中 788kcal	25.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 612kcal	21.5g																																	
中 773kcal	26.8g																																	
<p>7日 旬…さわらのからあげ</p> <p>ごまあえ、さわらのからあげ、ごはん、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 616kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>29.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 616kcal	24.2g	中 781kcal	29.5g	<p>8日</p> <p>ナムル、ごま、あぶら、さとう、はるさめ、ごま、ねぎ、にんじん、だいこん、はくさい、しょうが、キャベツ、ほうれんそう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 600kcal</td><td>22.7g</td></tr> <tr><td>中 767kcal</td><td>28.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 600kcal	22.7g	中 767kcal	28.1g	<p>9日</p> <p>きんぴら、アーモンド、もちむぎ、おやこどんぶり(ぐ)、ごはん</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>32.8g</td></tr> <tr><td>中 775kcal</td><td>33.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 619kcal	32.8g	中 775kcal	33.5g	<p>10日</p> <p>ジャム、ホキのピリカラフル、パン、しおラーメン、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 646kcal</td><td>32.8g</td></tr> <tr><td>中 835kcal</td><td>42.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 646kcal	32.8g	中 835kcal	42.4g	<p>11日 畑の肉 大豆</p> <p>大豆は「畑の肉」といわれるほど、体をつくるたんぱく質が多く含まれています。さらに大豆は、とうふ、みそ、しょうゆ、納豆、油などいろいろな食品に姿を変えます。</p>						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 616kcal	24.2g																																	
中 781kcal	29.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 600kcal	22.7g																																	
中 767kcal	28.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 619kcal	32.8g																																	
中 775kcal	33.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 646kcal	32.8g																																	
中 835kcal	42.4g																																	
<p>14日</p> <p>ヨーグルト、かいそう、サラダ、もちむぎ、ごはん、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 674kcal</td><td>23.3g</td></tr> <tr><td>中 862kcal</td><td>28.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 674kcal	23.3g	中 862kcal	28.5g	<p>15日</p> <p>とうふのかわりあげ、こめパン、ごはん、ぞうすい</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>27.5g</td></tr> <tr><td>中 801kcal</td><td>34.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 643kcal	27.5g	中 801kcal	34.2g	<p>16日</p> <p>くわいかめのサラダ、ジュシー、クリームシチュー、ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 602kcal</td><td>21.4g</td></tr> <tr><td>中 772kcal</td><td>26.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	21.4g	中 772kcal	26.1g	<p>17日</p> <p>いそあえ、ぶりのてりやき、ごはん、きりぼしだいごん、うまに</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>26.5g</td></tr> <tr><td>中 789kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 625kcal	26.5g	中 789kcal	32.0g	<p>18日</p> <p>じゃこカツ、ポイルキャベツ、ひよこまめのピラフ、やさいスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>20.8g</td></tr> <tr><td>中 767kcal</td><td>24.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	20.8g	中 767kcal	24.5g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 674kcal	23.3g																																	
中 862kcal	28.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 643kcal	27.5g																																	
中 801kcal	34.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 602kcal	21.4g																																	
中 772kcal	26.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 625kcal	26.5g																																	
中 789kcal	32.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 613kcal	20.8g																																	
中 767kcal	24.5g																																	
<p>21日</p> <p>はくさいのおひたし、とりにく、かわりソースやき、たこめし、さつまいものみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 617kcal</td><td>28.9g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>36.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	28.9g	中 781kcal	36.3g	<p>22日</p> <p>こまつなのおひたし、いかのさらさあげ、ごはん、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 648kcal</td><td>29.5g</td></tr> <tr><td>中 823kcal</td><td>36.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 648kcal	29.5g	中 823kcal	36.6g	<p>旬の果物 いよかん</p> <p>いよかんは、いよかん生産量日本一です。明治22年に栽培が始まり、初めは『伊予みかん』という名前が付いていました。香りがよく、水分たっぷりです。</p>	<p>24日</p> <p>ひじき、サラダ、パン、カレー、ビーンズ、せとか</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 669kcal</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>中 831kcal</td><td>33.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 669kcal	27.5g	中 831kcal	33.8g	<p>25日</p> <p>のり、だいごんのすも、ごはん、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 608kcal</td><td>25.2g</td></tr> <tr><td>中 776kcal</td><td>31.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	25.2g	中 776kcal	31.8g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 617kcal	28.9g																																	
中 781kcal	36.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 648kcal	29.5g																																	
中 823kcal	36.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 669kcal	27.5g																																	
中 831kcal	33.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 608kcal	25.2g																																	
中 776kcal	31.8g																																	
<p>28日</p> <p>なつとう、くるみあえ、ごはん、じゃがいものそばろに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 636kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 796kcal</td><td>28.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 636kcal	23.6g	中 796kcal	28.0g	<p>味めぐり【香川県】～しっぽくうどん</p> <p>「しっぽくうどん」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>																											
エネルギー	たんぱく質																																	
小 636kcal	23.6g																																	
中 796kcal	28.0g																																	

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) だいこん(長崎・愛媛・熊本・香川・鹿児島) 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) くわいかめ(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【からだの調子をとのえる食べ物】
 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
 どれで感謝の日…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>