



# 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
<b>1日 行事食…節分(節分豆 いわしの変わりソース)</b> いわしの変わりソース さつまいも さとう パンこ あぶら ねぎ にんじん だいこん ごぼう しょうが キャベツ レモン エネルギー たんぱく質 小 650kcal 26.6g 中 853kcal 34.3g	<b>2日</b> かわりきんぴら チーズ もちむぎごはん おやこどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 601kcal 26.2g 中 765kcal 32.7g	<b>3日</b> とりにくのてりやき アーモンド ごはん ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 636kcal 22.6g 中 793kcal 27.1g	<b>4日 我が家の献立 優秀作品</b> かきあげ キャベツのおひたし ちりめんごはん ほろこりくたくさんうどん エネルギー たんぱく質 小 603kcal 22.7g 中 779kcal 28.1g	<b>5日</b> かいそうサラダ こめこパン クリームシチュー いちご エネルギー たんぱく質 小 619kcal 27.9g 中 773kcal 35.1g
<b>8日 旬…さわらのから揚げ</b> さわらのから揚げ いそあえ ごはん きりぼしだいごんのうまに エネルギー たんぱく質 小 655kcal 26.8g 中 834kcal 33.1g	<b>9日</b> ひじきのつくだに とうふのかわりあげ ごはん はくさいのみそじる エネルギー たんぱく質 小 606kcal 22.1g 中 833kcal 27.0g	<b>10日</b> ひめむぎパン ひめむぎパン ビーフシチュー かんべい エネルギー たんぱく質 小 625kcal 22.7g 中 770kcal 27.5g	<b>けんこくきねんひ 建国記念の日</b>	
<b>15日 我が家の献立 優秀作品</b> たまらんからあげ ボイルやさい ごはん ちゅうかスープ エネルギー たんぱく質 小 631kcal 26.1g 中 808kcal 32.8g	<b>16日</b> なつとう ごまあえ ごはん じゃがいものそぼろに エネルギー たんぱく質 小 651kcal 24.3g 中 819kcal 28.9g	<b>17日</b> サイコロステーキ ブロッコリーサラダ ごはん けんちんじる エネルギー たんぱく質 小 593kcal 25.1g 中 750kcal 30.7g	<b>18日 味めぐり…高知県</b> たいのたつたあげ きゅうりのとさふうみ しょうがごはん ぐるに エネルギー たんぱく質 小 620kcal 26.0g 中 793kcal 32.6g	<b>19日</b> しょうゆドレッシングサラダ みかんパン ようふうこみ くるみだいずりこ エネルギー たんぱく質 小 613kcal 25.7g 中 782kcal 33.0g
<b>22日</b> じゃがいもとえびのケチャップしめじ こざかな ごはん ビーフンじる エネルギー たんぱく質 小 632kcal 25.5g 中 798kcal 30.7g	<b>23日</b> てんのうたんじょうび 天皇誕生日 エネルギー たんぱく質 小 632kcal 25.5g 中 798kcal 30.7g	<b>24日 とれたて感謝の日…いよかん</b> かぼちゃとこにほしのかきあげ いよかん いかめし かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 631kcal 24.6g 中 797kcal 30.6g	<b>25日</b> きわかめのサラダ もちむぎごはん カレーライス(ルー) ひとくちカツ エネルギー たんぱく質 小 638kcal 20.8g 中 878kcal 25.6g	<b>26日</b> たいのアーモンド ヨーグルト パン しょうらめん エネルギー たんぱく質 小 650kcal 28.2g 中 836kcal 34.4g

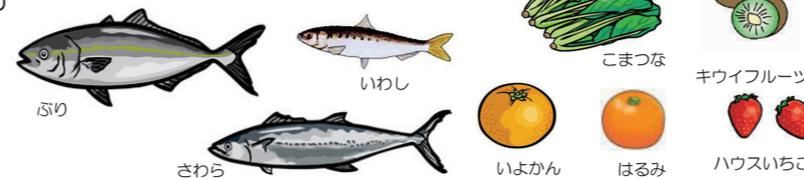
## 高知県の味めぐり

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



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) ビーマン(宮崎・高知・熊本) ほろれん草(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>